

## નિવેદન

સ્વામી વિવેકાનંદ સાગ ૧૦ મો રાજયોગ એ નામનું પુસ્તક “વિવિધ ગ્રંથમાળા”ના અંક ૧૫૪ થી ૧૫૬ રૂપે સંસ્થામાં પ્રસિદ્ધ થયેલું તે પૈકી રાજયોગ ઉપરનાં વ્યાખ્યાનો જે ન્યુયૉર્ક નગરના શિશ્યમંડળ આગળ સ્વામીજીએ આપ્યાં હતાં; તે આ છૂટા પુસ્તકરૂપે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યાં છે.

રાજયોગના સંબંધમાં પતંજલિ મુનિનાં સૂત્રો એ શાસ્ત્રીય અને અતિ પ્રમાણિક ગ્રંથ મનાય છે અને તે પણ સ્વામીજીએ કરેલા સંક્ષિપ્ત વિવેચન તથા સરળ અનુવાદ અદ્વિત પાતંજલિ યોગસૂત્ર નામે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે.

આ પુસ્તકમાં સાધકને ઉપયોગી થઈ પડે એવો સરળ અને વિશેષ ઉપદેશ અપાયો છે. પૂર્ણ સાધકને સ્વામીજીએ જે ખાસ ચેતવણી આપી છે, તે અહીં ફરી આપીએ છીએ. “યોગની કેટલીક સાધારણ ક્રિયા સિવાય બાકીની સર્વ યોગિક ક્રિયાઓ નિર્વિઘ્ને સિદ્ધ કરવી હોય, તો શુરના સાનિધ્યની ખાસ જરૂર છે. સામાન્ય વાતચીતના રૂપમાં આપેલા આટલા ઉપદેશથી જે આ વિષયમાં આથી વધુ પ્રગતિ કરવાની ઇચ્છા જે કોઈના હૃદયમાં ઉત્પન્ન થઈ હોય; તે પ્રયત્નથી તેને શુરની સહાય અવશ્ય મળી આવશે જ.”

મુબઈ, } સર્વ સાહિત્ય મુદ્રણાલય ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટીઓ વતી  
તા. ૧૧-૧-૪૫ } મનુ સૂએદાર (પ્રમુખ)

## અનુક્રમણિકા

અધ્યાય	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧	પ્રવેશિકા ...	૧
૨	સાધનનું પહેલું પગથિયું ...	૨૩
૩	પ્રાણ ...	૪૧
૪	પ્રાણનું આધ્યાત્મિક રૂપ ...	૬૯
૫	પ્રાણનો સંઘમ ...	૮૦
૬	પ્રત્યાહાર અને ધારણા ...	૮૮
૭	ધ્યાન અને સમાધિ ...	૧૦૩
૮	રાજયોગનો સંક્ષિપ્ત સાર ...	૧૧૯

## શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨	૨૬	કહેશે	કહેશે કે
૧૪	૫	જાગ્રતાવસ્થાની	જાગ્રદવસ્થાની
૧૭	૨૩	નવાંધ	નવાધ
૫૩	૨૬	સ્થળ	સ્થૂળ
૫૬	૧૯	યોગી	રોગી
૬૦	૩	અંશે	અંશે
૭૦	૮	શરીરશાસ્ત્રના	શારીરશાસ્ત્રના
૮૮	૧૦	થાય છે	થાય છે
૧૧૪	૭	સમજપૂર્વક જોવો	સમજપૂર્વક



# સ્વામી વિવેકાનંદ

અમના સદુપદેશ—ભાગ ૧૦ મો

૨૧ જી યોગ

## અધ્યાય ૧ લો—પ્રવેશિકા

આપણું સઘળું જ્ઞાન અનુભવ ઉપરથી ઊપજેલું હોય છે. જેને આપણે અનુમાનજન્ય જ્ઞાન કહીએ છીએ, અને જેના વડે અલ્પ જ્ઞાનમાંથી સામાન્યજ્ઞાન પર્યંત તથા સામાન્યમાંથી વિશેષ જ્ઞાન પર્યંત પહોંચીએ છીએ; તે અનુમાનજ્ઞાનનો આધાર પણ અનુભવ ઉપરજ હોય છે. જેને આપણે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન\* કહીએ

\* પ્રત્યક્ષ અથવા નિશ્ચયાત્મક વિજ્ઞાન તેનેજ કહેવાય, કે જેના અચળ નિર્હિતાને આધારે ગણતરી કરીને ચોક્કસપણે ભવિષ્યને જાણી શકાય, ગણિત અને જ્યોતિષના ગણિત વિજ્ઞાનનો એમાં સમાવેશ થાય છે.

વિ. ૧

છીએ અને જેના વડે સત્યને આપણે સરળતાથી સમજી શકીએ છીએ; તે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન પણ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગ અથવા વિશેષ અનુભવ-નુંજ પરિણામ છે. કેાઈ પણ જાણતને વગર તપાસે સાચી માન-વાનું વિજ્ઞાનવેત્તાથી કહેવાયજ નહિ. વિજ્ઞાનવેત્તા તેના ઉપર વિચાર કરીને અમુક પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરી સિદ્ધાંત નક્કી કર્યા પછી, જ્યારે તે સિદ્ધાંત ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાનું આપણને કહે છે, ત્યારે પણ તેમના કહેવાનો અને આપણે તે ઉપર જે શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, તેનો પાયો અનુભવ ઉપરજ રચાયલો હોય છે; અને તે સિદ્ધાંતનો પ'ડે અનુભવ લઈને ખાતરી કરી લેવાનું પણ તેઓ આપણને કહે છેજ. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાન યાને નિશ્ચયાત્મક વિજ્ઞાનનો આધાર, જેનો અનુભવ કરવાનું સૌ-નાથી ખની શકે એવાં સામાન્ય મૂળતત્ત્વો ઉપરજ હોય છે; અને તે ઉપરથી બંધાયેલા સિદ્ધાંતને પોતાના અનુભવની કસોટીએ ચકાવીને પ્રત્યેક મનુષ્ય તેની પરીક્ષા કરી શકે છે. હવે પ્રશ્ન એ ઉત્પન્ન થાય છે કે, ભૌતિક પદાર્થ કે વિજ્ઞાનની માફક ધાર્મિક જ્ઞાનને પણ સૌને અનુભવગમ્ય એવાં સામાન્ય મૂળતત્ત્વોનો આધાર છે કે નહિ? આનો જવાબ મારે હા અને ના બેઉમાં આપવો પડશે. જગતમાં ધર્મ વિષે જ્યાં ને ત્યાં એવુંજ શીખવ-વામાં આવે છે કે, એ તો વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાનોજ વિષય છે અને શ્રદ્ધા પરજ તેનો આધાર છે. ઘણાજા દાખલાઓમાં તો ધર્મ-નો અર્થ જુદાજુદા મતનો સંગ્રહજ થઈ પડ્યો છે. આજ કાર-ણથી જુદાજુદા ધર્માનુયાયીઓ વચ્ચે કલેશ અને ઝઘડા ચતા જેવામાં આવે છે. ધર્મને લગતા એ મતમતાંતરો કેવળ શ્રદ્ધા ઉપરજ ટકી રહેલા છે. દાખલા તરીકે અમુક માણસ આપણને કહેશે, એક આકાશવાસી પરમેશ્વર આખા જગતનું શાસનકાર્ય ચલાવે છે અને આપણે જો જરા સંદેહ ઉઠાવીએ, તો તે કહેશે

કે, “નહિ, જસ, હું કહું છું તેજ ખરું છે અને તે તમારે માન-વુંજ જોઈએ.” એજ પ્રમાણે મારા મનમાં વળી કાંઈ તેથી જુદો-જ વિચાર હોય અને હું પણ ખીજાને આગ્રહપૂર્વક કહું કે, હું જે કહું છું, તે સત્ય છે અને તમે જધા તેને માની લો. જે કોઈ થદ્ધા રાખવાનું કારણ માગે અથવા સાગિતી માગે તો હું તેને માટે કશી સાગિતી આપી શકતો નથી. આ રીતે વર્તમાન સમ-યમાં ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની દુનિયામાં જ્યાંત્યાં અપકીર્તિ થઈ રહી છે. દરેક સુશિક્ષિત માણસ હવે એમજ માનવા લાગ્યો છે કે, “ધર્મ એ ભિન્નભિન્ન વિચારોનો સંગ્રહ છે, ધર્મના વિષયમાં જેને જેમ ફાવે તેમ તે બોલી શકે છે; દરેક માણસ પોતાપોતાને રુચે તેવો મત, પછી તે કશા અર્થ વગરનો અને સાગિતીના આધાર વગરનો હોય, તોપણ તેનો પ્રચાર કરવાને ઉત્સુક હોય છે.” તોપણ મારું કથન એ છે કે, જગતમાં જે જે ધર્મ અને સંપ્રદાય અત્યારે પ્રવર્તી રહ્યા છે, તે સર્વનો આધાર અતિ સૂક્ષ્મ-દૃષ્ટિથી જોતાં એકજ સામાન્ય મૂળ પાયા ઉપર રહેલો છે; અને સામાન્ય મૂળ પાયાની જેમને સમજ પડી ગઈ છે, તેઓ જોઈ શકે છે કે, તમામ ધર્મો એક પ્રકારના સાર્વભૌમિક અત્યક્ષ અનુ-ભવ ઉપરજ રચાયેલા છે.

જો આપણે દુનિયાના જુદા જુદા ધર્મોનું પૃથક્કરણ કરીને જોઈશું, તો તેઓ બે વર્ગમાં વહેંચાયેલા છે એમ આપણને તર-તજ સમજાઈ જશે. એ બે વર્ગ એ કે, કેટલાક ધર્મને શાસ્ત્રનો આધાર છે અને ખીજા કેટલાકને નથી. જે ધર્મો શાસ્ત્રના પાયા ઉપર સ્થાપિત થયેલા છે, તેઓ સુદૃઢ છે અને તેમના અનુયાયી-ઓની સંખ્યા વિશેષ છે; ત્યારે શાસ્ત્રના આધાર વિનાના ધણા-ખરા ધર્મ ચિરકાળ ટકી રહ્યા નથી; અને એવા પ્રકારના કોઈ નવા ધર્મની રચના કદી કદી થાય છે, તોપણ તેને સ્વીકારનારા

ળાહુજ થોડા હોય છે. આટલું છતાં પણ એ બેઉ શ્રેણીના ધર્મની વચ્ચે એક સામ્ય એ છે કે, તેમના સિદ્ધાંતો અમુક વ્યક્તિઓના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરજ રચાયેલા હોય છે. ખ્રિસ્તીધર્મને માનનારા આપણને કહે છે કે, “અમારા ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખો; ઇસુખ્રિસ્તને ઇશ્વરાવતાર માનો અને ઇશ્વર, જીવ તથા જીવની ઉદ્ધતિ વિષે અમે જે કહીએ તે કબૂલ રાખો.” આપણે તેમ કરવાનું કારણ જો તેમને પૂછીશું, તો તેઓ કહેશે કે, “અમે એમ શ્રદ્ધાપૂર્વક માનીએ છીએ.” પણ જો આપણે ખ્રિસ્તીધર્મનું મૂળ તપાસી જોઈશું તો સમજશે કે, એ ધર્મ પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર રચાયે છે. ઇસુખ્રિસ્ત કહેતો કે, “મને ઇશ્વરનું દર્શન થયું છે.” તેના સમાગમમાં આવેલા શિષ્યો પણ કહી ગયા છે કે, “અમને ઇશ્વરનો અનુભવ થયો છે.” આવી આવી પ્રત્યક્ષ અનુભવની અનેક કથાઓ ખ્રિસ્તીધર્મના ગ્રંથોમાં છે.

. જોદ્ધધર્મની પણ એવીજ હકીકત છે. જુદા લગવાને પણ પોતાના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર ધર્મની રચના કરી છે. તેમણે જે જે સત્યોનો અનુભવ કર્યો હતો; તેનોજ તેમણે જગતમાં પ્રચાર કર્યો હતો. હિંદુધર્મનો પણ એવોજ ઇતિહાસ છે. તેમનાં શાસ્ત્રોમાં ઋષિના નામથી જોળખાતા ગ્રંથકર્તાઓ કહી ગયા છે કે, “અમે અમુક સત્યોનો અનુભવ કર્યો છે; અને એ સત્યોનો તેમણે જગતમાં પ્રચાર કર્યો છે. આટલા ઉપરથી સર્વને સમજાશે કે, જગતના તમામ ધર્મ, જ્ઞાનનો સાવંબૌમિક અને સુદૃઢ પાયો જે અનુભવ છે, તેનાજ આધાર ઉપર રચાયેલા છે અને તેના સઘળા મૂળ પુરુષોએ ઇશ્વરનું દર્શન કરેલું હોય છે. તેમણે પોતાના આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હોય છે; પોતાના અનંત સ્વરૂપની અને પોતાની લવિધ્યની સ્થિતિની તેમને ઝાંખી થયેલી હોય છે. તેમણે જે કંઈ જોયું તથા અનુભવ્યું છે, તેનોજ તેઓ

ઉપદેશ આપી ગયા છે. હિંદુધર્મ અને બીજા ઘણાખરા ધર્મ વચ્ચે વર્તમાન સમયમાં ખાસ મતભેદ માત્ર એટલોજ છે કે, હિંદુ સિવાયના ધર્મોના મત પ્રમાણે હાલ એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવવાનું અશક્ય છે. જેમના નામથી એ જુદાજુદા ધર્મ ચાલી રહ્યા છે, તેવા થોડા ગણ્યાગાંઠયા માણસોએ જેવો સ્વાનુભવ કર્યો હતો, તેવો અનુભવ કરવાનો હવે બીજાઓ માટે શક્ય નથી. આવી માન્યતાને લીધેજ વર્તમાન સમયમાં ધર્મ એ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનો વિષય થઈ પડ્યો છે. હું આ મતનો પૂરેપૂરો વિરોધ કરું છું. જ્યારે વિજ્ઞાનની કોઈ પણ બાબતનો પ્રયોગ કરીને અમુક વૈજ્ઞાનિક નવું સત્ય શોધી કાઢે છે, ત્યારે તે ઉપરથી સાર્વભૌમિક સત્ય સિદ્ધાંતને આધારે આપણે એટલું જરૂર કહી શકીએ કે, એ સત્યને જાણવાનું પૂર્વે શક્ય હતું, તો વર્તમાનમાં તેમજ ભવિષ્યમાં પણ તેને જાણવાનું કરોડો વાર શક્ય હોવાનું જોઈએ. સમાન વર્તન એ પ્રકૃતિનો અટળ નિયમ છે અને જે ક્રિયા એક વાર થઈ, તે તેવાજ સંયોગો પ્રાપ્ત થતાં બીજી વાર પણ જનવીજ જોઈએ.

આજ કારણથી યોગવિદ્યાના આચાર્યો કહે છે કે, ધર્મ એ કાંઈ માત્ર પ્રાચીન સમયના અનુભવો ઉપરજ રચાયેલો નથી. પોતાની જાતે અનુભવ મેળવ્યા વગર કોઈ પણ માણસ ખરો ધાર્મિક થઈ શકતોજ નથી.

હવે જે વિદ્યા વડે એ સર્વ અનુભવો મેળવવાની ચાવી હાથ લાગે છે તે વિદ્યાને યોગ કહે છે. ધર્મનાં તમામ સત્યોનો જ્યાં-સુધી કોઈએ જાતે અનુભવ ન લીધો હોય, ત્યાંસુધી ધર્મની મોઢાની ચર્ચા તથા અધશ્રદ્ધા જાને નિરર્થક છે. ઈશ્વરના નામથી દુનિયામાં જે ધાંધલ, કલેશ અને ઝઘડા થતા આવ્યા છે, તથા ઈશ્વરના ઓઠા હેઠળ દુનિયામાં જેટલી ખૂનરેણ થઈ છે,

તેટલી ગ્રીન્ન કોઈ પણ કારણસર થઈ નથી. આનું કારણ એજ છે કે, ધર્મના ખરા જિંડાણમાં એ અઘડા અને મારામારી કરનારા માંના કોઈએ પ્રવેશજી કયો નથી. એ સઘળાએ માત્ર પોતપોતાના પૂર્વજોના કેટલાક આચારોનેજ ધર્મ સમજીને સંતોષ માની લે છે અને તેઓ ઇચ્છે છે કે, બીજાઓ પણ અમારુંજ અનુકરણ કરે. જેમને આત્માનો અનુભવ અને ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થયો નથી, તેમને ઇશ્વર અને આત્મા છે એવું બોલવાનો અધિકારજ શો છે? જો ઇશ્વર અસ્તિત્વમાં હોય તો તેનું દર્શન કેમ ન થાય? જો આત્મા જેવો કોઈ પદાર્થ હયાતીમાં હોય, તો તેનો અનુભવ થવોજ જોઈએ. જો તેમ જનવું અશક્યજ હોય, તો પછી ઇશ્વર અને આત્મા નથી, એજ માન્યતા વધારે પ્રામાણિક છે. સ્વાનુભવ વગરના ભક્ત કરતાં દુષ્ટવાદી નાસ્તિક વધારે સારા. એક જાણુએ અત્યારે જેમની ગણના વિદ્વાન વર્ગમાં થાય છે તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે, ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન અને આત્માનુસંધાન એ સર્વ પ્રવૃત્તિ વૃથા છે. બીજી જાણુએ જેઓ અર્ધશિક્ષિત છે તેમના મનનું વલણ એવું છે કે, “ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનને વાસ્તવિક રીતે કશો આધાર નથી; પણ તે ઉપયોગી છે; કારણકે જગતનું કલ્યાણ કરનાર પ્રવૃત્તિઓને ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન વડે ભારે પોષણ મળે છે. ઇશ્વર છે એમ લોકો માને છે તેથીજ તેઓ સાચા નીતિપરાયણ અને એકબીજા તરફ સૌજન્યશાળી થાય છે ” તેમનો આવા પ્રકારનો અભિપ્રાય હોય તેમાં તેમનો દોષ પણ કેમ કહાય? કારણકે તેમને ધર્મ સંબંધી જે કોઈ જ્ઞાન મળ્યું તેમાં સાર નહિત, ઉન્નત મનુષ્યના પ્રલાપ જેવા શબ્દસમૂહ કરતાં વિશેષ કંઈજ હોતું નથી. તેમને વગરવિચારે શ્રદ્ધાજ રાખવાનું કહેવામાં આવે છે. એવી આંધળી શ્રદ્ધા કયો વિચારવંત માણસ રાખી શકે? જો તેઓ તેમ કરી શકે તો પછી મનુષ્ય-



સ્વભાવ ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા સમૂગી ખસી જાય. મનુષ્ય સત્યને માટે તલસે છે; સત્યનો જાતે અનુભવ કરવા ઇચ્છે છે; સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા ઉત્સુક છે; અંતઃકરણના ઊંડાણમાં રહેલા સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ લેવા યાહે છે. એમ થાય ત્યારેજ વેદો કહે છે તેમ સંદેહમાત્ર ટળી જાય; અંધકારનું આવરણ છિન્નભિન્ન થઈ જાય અને જગતમાં જ્યાં જ્યાં વક્રતા દેખાતી હોય ત્યાં ત્યાં સરળતા અને મધુરતાનો અનુભવ થાય.

ભિद्यતે હૃદયગ્રન્થિશ્છિદ્યન્તે સર્વસંશયાઃ ।

ક્ષીયન્તે चास्य कर्माणि दृष्ट एवात्मनीश्वरे ॥

ભાવાર્થ:-“ઇશ્વરરૂપ આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં હૃદયની ગ્રંથિ છૂટી જાય છે, સર્વ સંશયો નિવૃત્ત થઈ જાય છે અને કર્મો નાશ પામે છે.”

मृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आये धामानि दिव्यानि तस्थुः ।  
वेदाहमेतं पुरुषं महान्तम् आदित्यवर्णं तमसः परस्तात् ।  
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ॥

ભાવાર્થ:-“હે અમૃતનાં સંતાનો ! દિવ્યધામનિવાસીઓ ! સાંભળો, મને અજ્ઞાનરૂપ અંધકારમાંથી પ્રકાશનો પંથ હાથ લાગ્યો છે, જે સમસ્ત અંધકારથી પર છે, તેને જાણ્યાથીજ અંધકારથી મુક્ત થવાય છે. એ સિવાય મુક્તિનો બીજો માર્ગ નથી.”

સત્યની પ્રાપ્તિનો સર્વાંગે વ્યવહારોપયોગી અને શાસ્ત્રીય-માર્ગ માનવજાતિને જાતાવી દેવાનું કામ “રાજયોગ” વિધાનું છે. પ્રથમ એ વાત જરાબર સમજી લેવી જોઈએ કે, દરેક વિદ્યાને પોતપોતાની સ્વતંત્ર અનુસંધાન શક્તિ હોય છે. ધારો કે તમારે

જ્યોતિષી થવું છે, પણ એક જગ્યાએ જોડીને તમે “જ્યોતિષ, જ્યોતિષ” એવા પોકાર કર્યા કરો તો તેથી કંઈ તમને જ્યોતિષ-વિદ્યા આવડી જાય નહિ. રસાયનશાસ્ત્રનું પણ એમજ સમજવું. એ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તેની ચોક્કસ પદ્ધતિ પ્રમાણે જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ, પ્રયોગશાળામાં જઈ જુદાજુદાં દ્રવ્યોને અમુક પ્રમાણમાં એકત્રિત કરીને પ્રયોગ કરતાં કરતાં જ રસાયન-શાસ્ત્રી થવાય. ખગોળવેત્તા થવું હોય તો વેધશાળાનો આશ્રય લઈ દૂરબીન વડે જોઈતું અવલોકન કરી, તેમની ગતિ ઇત્યાદિ સંબંધી જે જે ગણતરીઓ કરવી ઘટે, તે કરતાં શીખીએ તો જ ખગોળવિદ્યા આવડે. આ પ્રમાણે દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાની ચોક્કસ પદ્ધતિ નિર્માણ કરેલી હોય છે. હું તમારી આગળ ધર્મ સંબંધી હજાર બાપણો આપું, પણ તમે પોતે ત્યાંસુધી તેની સાધના ન કરો, ત્યાંસુધી તમે કદાપિ ધાર્મિક થઈ શકો નહિ. તમામ યુગમાં, દેશેદેશમાં નિષ્કામ અને પવિત્ર સાધુ મહાત્માઓ જગતને એજ સત્યનો ઉપદેશ આપી ગયા છે. જગતનું કલ્યાણ કરવા સિવાય તેમનાં પવિત્ર અંતાઃકરણમાં બીજો કંઈ હેતુજ ન હતો. તેઓ સઘળા એકની એકજ વાત કહી ગયા છે કે, ઇંદ્રિયોની મદદ વડે સત્યનો જેટલો અનુભવ થાય છે, તે કરતાં અમે સત્યનો વધારે નિકટનો સમાગમ કર્યો છે અને તમે પણ જાતે સમાગમ કરીને ખાતરી કરી લો. તેઓ કહે છે કે, તમને જતાવેલા સાધનમાર્ગનું સરળ મનથી અનુસરણ કર્યે જાઓ. જે તમને એ સર્વોત્તમ સત્યની પ્રાપ્તિ ન થાય તો તમે સ્પષ્ટપણે કહી દેજો કે, એ સત્ય સંબંધી જે કંઈ કહેવામાં આંચું છે, તે તદ્દન જૂઠું છે પણ આ રીતે જાતે સાધન કરીને અનુભવ મેળવ્યા વગરજ સાધુ મહાત્માઓના કથનને આ કાન-માંથી પેલા કાનમાં કાઢા નાખવાં ઘટે નહિ. આપણે એકનિષ્ઠા-

થી જતાવેલે માર્ગે સાધન કરીએ તો આપણને સત્યનું દર્શન જરૂર થવાનુંજ.

કેાઈ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા માટે તે વિષય સાથે સંબંધ ધરાવતી વસ્તુઓનું અવલોકન અને તુલના કર્યા પછીજ અમુક સામાન્ય સિદ્ધાંતો તારવી કાઢવા પડે છે. કાળકા તરીકે આપણે એક, બે, ત્રણ એમ અનેક માણસોને મરતાં જોઈએ, તે ઉપરથી માણસજાત મરણને અધીન છે, એવો એક સામાન્ય સિદ્ધાંત તારવી કાઢીએ છીએ. આપણા મનની અંદર ઠેવી ઠેવી ક્રિયાઓ અને વ્યાપાર વાઙ્મય રહ્યા છે, તે જ્યાંસુધી પ્રત્યક્ષ રીતે ન અવલોકીએ, ત્યાંસુધી આપણા મન વિષે, મનુષ્યની આંતરિક પ્રકૃતિને વિષે આપણે કાંઈજ જાણતા નથી એમ કહીએ તો ખોટું નથી. બાહ્યસૃષ્ટિના બનાવોનું અવલોકન કરવું ઘણું સહેલું છે. કુદરતના દરેક અવયવનું નિરીક્ષણ કરવા માટે હજારો જાતનાં યંત્રો બનાવી શકાયાં છે, પણ આંતરિક સૃષ્ટિનું અવલોકન કરવામાં સહાય આપે એવું યંત્ર હજી તૈયાર થયું નથી. પણ એટલું તો આપણે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે, કેાઈ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા માટે અવલોકનની તો પહેલીજ જરૂર છે. પૃથક્કરણ કર્યા વગર મેળવેલું જ્ઞાન એ જ્ઞાન ન કહેવાય, પણ માત્ર અનુમાન અને કલ્પનાની સૃષ્ટિજ. એટલા માટેજ મનોવ્યાપારનું અવલોકન અને પૃથક્કરણ કરવાનો ઉપાય જેમને હાથ લાગ્યો છે, તેમના સિવાયના બીજા તમામ માનસશાસ્ત્રીઓ પરાપૂર્વથી અંદર અંદર અથડાયાજ કરે છે.

રાજયોગ-વિદ્યા પ્રથમ તો મનુષ્યને તેના આંતરનું અવલોકન કરવાની ચાવી જતાવે છે. મન એજ મનનું અવલોકન કરવાનું સાધન છે. મનુષ્યની એકાગ્રતાશક્તિ જ્યારે યોગ્ય

માર્ગે દોરવાધને આંતરજગત તરફ વળે છે, ત્યારે તે પ્રકાશથી મનના એકેએક અંગનું પૃથક્કરણ થઈ જાય છે અને મનોવ્યાપારનો આગો વિષય દીવા જેવો સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે. પ્રકાશનાં કિરણ ગમે તેમ વેરણછેરણ થઈ ગયાં હોય, તેના જેવી આપણી મનોવૃત્તિઓની અત્યારે અવસ્થા છે. પણ એજ શક્તિઓ જ્યારે એક કેંદ્રમાં સ્થિર થાય છે, ત્યારે તેના પ્રકાશથી બધું ઝગહગી રહે છે. સત્યજ્ઞાન મેળવવાનો આ એકજ માર્ગ છે. જાદુજગતમાં તેમજ આંતરજગતમાં આજ શક્તિની મદદ લેવી પડે છે. વૈજ્ઞાનિકો જેમ જાદુજગતમાં પ્રયોગ કરતી વેળા એ શક્તિને કામમાં લે છે, તેવીજ રીતે મનોવ્યાપારનો શોધક એ શક્તિને મનના ઉપરજ પ્રયોગ કરવામાં વાપરે છે. અલગત, એમાં લાંબા અભ્યાસની જરૂર તો છેજ. જાળપણથી આપણે બહારની વસ્તુઓ ઉપરજ ચિત્ત પરોવતાં શીખ્યા છીએ. આંતરજગત તરફ મનને વાળવાનું આપણે શીખ્યા નથી; તેમ એ દિશામાં કદી પ્રયત્ન પણ કયો નથી, તેથી મનને અંતર્મુખ કરીને તેની આંતરરચના તપાસવાની શક્તિ આપણામાંના ઘણાખરા ગુમાવી બેઠા છે. મનોવૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરીને તેમની બહિર્મુખ ગતિનું નિવારણ કરવામાં આવે, તોજ મનનું ખડું સ્વરૂપ જાણી શકાય અને પોતાની જાતનું પૃથક્કરણ કરીને તેનું અવલોકન કરી શકાય. એ કામ ઘણું કઠિન છે. તેને માટે મનની તમામ શક્તિઓને એક કેંદ્રમાં સ્થિર કરીને મનના ઉપરજ તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ નાખવો પડે છે, પણ એ વિષયનો સાચીય અભ્યાસ કરવો હોય તો એ વિના બીજો રસ્તોજ નથી.

આવા પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉપયોગ થો, એ પ્રશ્ન ઘણી વાર પુછાય છે. પ્રથમ તો જ્ઞાન એજ જ્ઞાનનો સર્વશ્રેષ્ઠ પુરસ્કાર છે. એ જ્ઞાનથી અલગત બીજા લાભ પણ છે-એનાથી દુઃખમાત્રનો નાશ

થઈ જાય છે. ત્યારે મનુષ્ય પોતાના મનનું પૃથક્કરણ કરી જુએ છે, ત્યારે એવી એક વસ્તુનો તેને સાક્ષાત્કાર થાય છે કે, જેનો કોઈ કાળે પણ નાશ થઈ શકતો નથી--જે પોતાના સ્વભાવ વડેજ નિત્યપૂર્ણ અને નિત્યશુદ્ધ છે. આમ થયું એટલે પછી તેને માટે દુઃખનો કે કલેશનો સંભવ રહેતો નથી. કલેશ, ભય, અને અપૂર્ણ વાસનાઓમાંથીજ સર્વ દુઃખની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઉપરોક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી મનુષ્ય સમજી શકે છે કે તેને માટે મૃત્યુ જેવું કંઈ છેજ નહિ; એટલે પછી તેને મૃત્યુનો ભય હોયજ કેવી રીતે ? એકવાર તે પોતાને પૂરેપૂરે જાણી લે એટલે પછી અસાર વાસના તેને લલચાવી શકેજ નહિ. વાસના અને ભય એ બેકે દુઃખનાં કારણો. આ પ્રમાણે દૂર થયાં એટલે પછી મનુષ્ય દેહધારો રહેવા છતાં પણ પરમાનંદનો સ્વાદ લેવા સમર્થ થાય છે.

આ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિનો એકજ ઉપાય છે અને તે ચિત્તની એકાગ્રતા. રસાયનવિદ્યાનો સંશોધક પોતાની પ્રયોગશાળામાં જઈ, પોતાના મનની તમામ શક્તિને એકજ વિષયમાં પરોવે છે; તથા જુદાંજુદાં દ્રવ્યોનું પૃથક્કરણ અને મિશ્રણ કરી પ્રયોગ કરે છે, ત્યારેજ તેને બાહ્યપદાર્થના રહસ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તેજ પ્રમાણે ખગોળવિદ્યાનો અભ્યાસી પણ પોતાના મનની સમગ્ર શક્તિને એક કેંદ્રમાં સ્થિર કરીને દૂરળીન વડે આકાશમાં રહેલા તારા, ગ્રહો, સૂર્ય, ચંદ્ર વગેરેની ગતિ, સ્થિતિ ઇત્યાદિનું અવલોકન કરે છે ત્યારેજ તેને એ આકાશી પદાર્થો વિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે હું જે વિષયની તમારી સમક્ષ ચર્ચા કરું છું, તેમાં પણ હું મારા મનને જેમ જેમ વધારે એકાગ્રતાથી પરોવીશ તેમ તેમ તે વિષયનું રહસ્ય મારી આગળ વધારે ખુલ્લું થતું જશે. તમે પણ મારા વ્યાખ્યાનમાં તમારું મન જેટલું વધારે પરોવશો, તેટલું મારા કથનનું રહસ્ય તમારા અંતરમાં

વધારે પ્રવેશ કરી શકશે.

માનવજાતિએ અત્યાર સુધીમાં જે કાંઈ જ્ઞાન મેળવ્યું છે, તે મનની એકાગ્રતા સિવાય બીજા કોઈ સાધનથી મળ્યું નથી. પ્રકૃતિમેયને બારણું ટકોરો મારશે. એટલે તે પોતાનું સર્વ રહસ્ય તમારી આગળ ખુલ્લું કરી દેશે. એ ટકોરો મારવાની શક્તિ અને અધિકાર તમને એકાગ્રતા વડે જ પ્રાપ્ત થશે. મનુષ્યના મનની શક્તિ અમાપ છે. તે જેમ જેમ એકાગ્ર થતી જાય અને એકજ વિષય ઉપર ચોંટતી જાય, તેમ તેમ તેની શક્તિનો અમત્કાર વધતો જાય છે.

મનને તેના પોતાના ઉપર સ્થિર કરવા કરતાં કોઈ બાહ્યવિષય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ વિશેષ સહેલું છે, કેમકે સ્વભાવથી જ તે બહિર્મુખ છે. પણ અહીં મુશ્કેલી એ જિભી થાય છે કે ધર્મ, મનોવિજ્ઞાન અને તત્ત્વજ્ઞાનના વિષયમાં ક્યેય અને ધ્યાતા-જાણવાનો વિષય અને જાણનાર એ બન્ને એકજ વસ્તુ છે. મનનું જ અન્વેષણ કરવાનું છે અને અન્વેષણ કરનાર પણ મન જ છે. આપણે આ વાત તો સારી રીતે જાણીએ છીએ કે, મનમાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે, તેની પોતાની અંદર શી શી ક્રિયાઓ થાય છે, તે પણ તે સામર્થ્ય વડે જોઈ શકાય છે. હું તમારી સાથે વાત કરી રહ્યા છું; પણ તેમાં એજ વખતે હું જાણું કે કોઈ બીજા જ્યોતિષ હોઈ, તેમ હું મારી જાતને જિભેલી જોઉં છું; અને જાણું કે કોઈ બીજોજ માણસ જોલતો હોય તેમ હું મારું પોતાનું જોલવું સાંભળી રહ્યા છું. તમે પણ એકજ વખતે કામ પણ કરો છો અને તેના ઉપર વિચાર પણ કરી શકો છો. તમારા મનનો એક ભાગ જાણે તમારાથી અત્રગ રહીને તમે જે જે વિચાર કરતા હો તેને જોઈ રહે છે. મનની તમામ શક્તિઓને

એક કેંદ્રમાં સ્થિર કરીને મનની ઉપરજ ચોંટાડી દેવી જોઈએ. જેમ સૂર્યના પ્રખર પ્રકાશરાશિ વડે અત્યંત અંધકારમય સ્થાનનું પણ શુભ રહસ્ય ઉઘાડું પડી જાય છે, તેમ કેંદ્રીભૂત થયેલી મનની શક્તિઓને પ્રતાપે મનનાં પોતાનાં ઊંડામાં ઊંડાં રહસ્યો પણ પ્રકટ થઈ જાય છે. તેમ થતાંજ આપણી શ્રદ્ધાનો મૂળ આધાર-આપણા ધર્મનું ખરૂં સ્વરૂપ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. આત્મા જેવો કેાઈ પદાર્થ છે કે નહિ, મનુષ્યજીવન પચાસ કે સો વર્ષના આયુષ્યથી મર્યાદિત થયેલું છે કે અનંત છે, ઇશ્વર છે કે નહિ, એ સર્વ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપણને આપોઆપ સ્વાનુભવથી મળી જશે. મનુષ્યજીવનનો આખો કોયડો આપણાં જ્ઞાનચક્ષુ આગળ ખડો થઈ જશે. આવા પ્રકારનું આનુભવિક જ્ઞાન આપણું એજ રાજયોગનો ઉદ્દેશ છે. એ રાજયોગવિધાના સમગ્ર ઉપદેશનું લક્ષ્ય—(૧) મનની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ, (૨) મનની અંદર કયી કયી જાતની પ્રક્રિયાઓ આલી રહી છે તેનું જ્ઞાન મેળવવું અને (૩) તેમાંથી સામાન્યીકરણની પદ્ધતિથી અમુક સત્ય સિદ્ધાંતો તારવી કાઢવા એજ છે. એટલા માટે રાજયોગ ઉપદેશે છે કે, તમે ગમે તે ધર્મ પાળતા હો—તમે ઇશ્વરવાદી હો કે નિરીશ્વરવાદી હો, ચહુદ્દી, ખૌદ્દ કે ખ્રિસ્તી હો—તેની સાથે યોગવિધાને કશી તકરાર નથી. તમે મનુષ્ય છો, એટલુંજ માત્ર ળસ છે. પ્રત્યેક મનુષ્યને ઇશ્વર-તત્ત્વનું શોધન કરવાની શક્તિ અને અધિકાર છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને ગમે તે જાળતનું કારણ માગવાનો હક છે અને જો તે પ્રયત્ન કરે તો તેના પ્રશ્નના ઉત્તર તેની પોતાની અંદરથીજ મેળવવાની તેનામાં શક્તિ પણ છે; માત્ર યોગ્ય વિધિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાનીજ જરૂર છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી તમને સમજાઈ ગયુંજ હશે કે, રાજયોગની સાધનામાં કેાઈ પણ પ્રકારની શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસની

જરૂર પડતી નથી. જ્યાંસુધી આપણે અપરોક્ષ અનુભવ ન લીધો હોય, ત્યાંસુધી કાંઈજ સાચું માની લેવું નહિ, એવો રાજયોગનો ઉપદેશ છે. સત્યનું સ્થાપન કરવા માટે બીજા ઠાંઈની સહાયતાની જરૂર નથી, એમ રાજયોગ કહે છે. જાગૃતાવસ્થાની સત્યતા સિદ્ધ કરવા માટે શું સ્વપ્નની અથવા ઉત્તેજિત કલ્પનામય અવસ્થાની જરૂર હોઈ શકે? કદી નહિ. રાજયોગના અભ્યાસ માટે લાંબા સમયના સતત પ્રયત્નની જરૂર છે. એનો કેટલોક ભાગ શારીરિક અભ્યાસને લગતો છે, પણ તેનો મોટો ભાગ તો માનસિક સંયમનોજ વિષય છે. મનનો શરીરની સાથે કેવા પ્રકારનો સંબંધ છે, તે વિષે હવે પછી કહેવામાં આવશે. મન એ શરીરની ચોક્કસ પ્રકારની અતિ સૂક્ષ્મ અવસ્થા છે અને મન શરીરની ઉપર પોતાની અસર ઉપજાવી શકે છે, એટલું જો આપણને માન્ય હોય, તો પછી શરીર મન ઉપર પણ અસર ઉપજાવી શકે છે, એ વાત પણ કબૂલજ રાખવી પડશે. શરીર અસ્વસ્થ થતાં મન પણ અસ્વસ્થ થઈ જાય છે અને શરીર સાફ હોય તો મન પણ સ્વસ્થ અને સતેજ રહે છે. જ્યારે કોઈ માણસને ક્રોધ થડે છે, ત્યારે તેનું મન પણ અસ્થિર થઈ જાય છે; અને જ્યારે મન અસ્થિર થાય છે ત્યારે શરીરની સ્વસ્થતા પણ સંપૂર્ણ અંશે જાગડી જાય છે. ઘણાખરા લોકોનું મન તેમના શરીરને વધારે તાબે હોય છે. તેમના મનોબળનો ઘણાજ અલ્પ પ્રમાણમાં વિકાસ થયેલો હોય છે. તેઓ-મને દુઃખ કરાવે પણ-ઉત્તતિના માર્ગમાં પશુ કરતાં બહુજ થોડા આગળ વધેલા હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ ઘણાખરા મનુષ્યની સચ્ચમશક્તિ પશુ-પક્ષીના કરતાં પણ ઓછી હોય છે. આ પ્રમાણે મનને કાબૂમાં રાખવાનું આપણું સામર્થ્ય અતિ અલ્પ હોવાથી તે સામર્થ્ય મેળવવા માટે અને શરીર તથા મન ઉપર આપણી સંપૂર્ણ



સત્તા જમાવવા માટે કેટલાંક બાહ્યસાધનો પણ જરૂરનાં છે. શરીર જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ થાય અને આપણા કાખૂમાં આવી જાય, ત્યારેજ મનની સઘળી ક્રિયાઓ આપણી મરજી મુજબ કરાવી શકાય છે. એ પ્રમાણે જ્યારે મનના સઘળા વ્યાપાર આપણા કાખૂમાં આવી જાય, ત્યારેજ તે આપણને વશ થયું કહેવાય; અને પછી આપણી મરજીમાં આવે તેવી રીતે તેને એકાગ્ર કરી શકીએ.

રાજયોગવિધાના મત પ્રમાણે સમગ્ર બાહ્યજગત સૂક્ષ્મ જગતના માત્ર સ્થૂળ વિકાસરૂપ છે. સૂક્ષ્મ એ કારણ છે અને સ્થૂળ તેનું પરિણામ છે એ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું. આ નિયમ પ્રમાણે બાહ્યજગત પરિણામ છે, અને આંતરજગત તેનું કારણ છે; અને આ રીતે જોતાં સ્થૂળ જગતમાં કાર્ય કરતી જે જે શક્તિઓ આપણી નજરે પડે છે, તે આભ્યંતરિક સૂક્ષ્મ શક્તિના સ્થૂળ અંશ રૂપજ છે. એ આભ્યંતરિક શક્તિઓનું નિયમન કરવાનું જેનામાં સામર્થ્ય આવી ગયું છે, તે આખી પ્રકૃતિને પોતાને વશ વર્તાવી શકે છે. સમગ્ર જગતથી પર-બ્રેષ બનવું અને સમગ્ર પ્રકૃતિ ઉપર સત્તા બેસાડવી એ માર્ગ કતંવ્ય છે, એમ યોગી માને છે. તે પોતાને એવી સ્થિતિએ પહોંચાડે છે કે, જ્યાં કુદરતના કાયદા તેના ઉપર કશોયે અધિકાર ચલાવી શકતા નથી. તે પોતે કુદરતની સત્તાની મર્યાદા બહાર નીકળી જાય છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં તે બાહ્ય તેમજ આભ્યંતરિક પ્રકૃતિ ઉપર પોતાનો અધિકાર બેસાડી શકે છે. મનુષ્યજાતિની ઉન્નતિ અને સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિને વશ કરવાની તેમની શક્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે.

પ્રકૃતિને વશ કરવા માટે જુદીજુદી પ્રજાઓએ જુદાંજુદી પદ્ધતિ સ્વીકારી છે. જેમ એકજ માનવસમાજમાં એક વ્યક્તિ બાહ્યસૃષ્ટિ ઉપર અધિકાર બેસાડવા મથે છે, ત્યારે બીજા માણસ

આંતરજગતને વશ કરવા પ્રયત્ન કરે છે; તેમ કેટલીક પ્રજાઓ બાહ્યજગતને વશ કરવા મથે છે, ત્યારે કેટલીક એકલા આંતરજગત ઉપરજ લક્ષ્ય પડાવે છે. કેટલાકનો એવો અભિપ્રાય છે કે, આંતરજગત વશ થશે કે આખું જગત વશ થઈ જશે; ત્યારે બીજાઓ એમ માને છે કે, બાહ્યજગતને વશ કર્યાથી સમગ્ર જગત ઉપર આપણો અધિકાર સ્થપાઈ જશે. આ બેઉ સિદ્ધાંતને ઊંડા ઊતરીને તપાસી જોતાં સમજાયે કે, એ બેઉ સાચા છે; કારણકે વાસ્તવમાં બાહ્ય અને આંતર એવો ભેદજ નથી. એ તો માત્ર કલ્પિતજ વિભાગ છે. વાસ્તવમાં એવા વિભાગનું અસ્તિત્વ હોઈ શકેજ નહિ. બહિર્વાહી તેમજ આંતરવાહી પોતપોતાના જ્ઞાનની અંતિમ સીમાએ પહોંચતાંજ એકબીજાની સાથે મળી જશે. ભૌતિકશાસ્ત્રનો અભ્યાસી પોતાના વિષયમાં ઊંડો ઊતરતાં ઊતરતાં આખરે તત્ત્વજ્ઞાનીજ બની જાય છે; તેમ તત્ત્વજ્ઞાની પણ મનોબ્યાપારનું પૃથક્કરણ કરતાં કરતાં છેવટે જડ અને ચેતન એવા પ્રભેદ કેવળ કલ્પિતજ છે, એવું જોઈ શકે છે; અને તેનાં જ્ઞાનચક્ષુ આગળથી જડ અને ચેતનના સીમાપ્રદેશ ભૂંસાઈ જઈ આખું જગત તેને એક અખંડ પદાર્થરૂપે ભાસે છે.

જેમાંથી અનેક નાના પ્રકારના પદાર્થો પ્રકટ થયા છે અને જે એક હોઈ અનેકરૂપે દર્શાન આપે છે, તે એક પરમતત્ત્વ શું છે, તેનો નિર્ણય કરવો એજ સર્વ પ્રકારના વિજ્ઞાનનો ઉદ્દેશ અને લક્ષ્ય છે. રાજયોગ કહે છે કે, પ્રથમ આંતરજગત વિષે જ્ઞાન મેળવવું અને પછી તેની મદદ લઈને આંતર અને બાહ્ય પ્રકૃતિને ઠાબૂમાં લાવવી. ઘણા પ્રાચીનકાળથી આ દિશામાં પ્રયત્ન થતો આવ્યો છે. બીજી પ્રજાઓએ પણ આવા પ્રયાસો કર્યા છે; પરંતુ ભરતખંડની પ્રજાનું તો આ એક લક્ષણગત વલણ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં આ વિદ્યા વિષે લોકોમાં એવી મા-

ન્યતા હતી કે, તે અત્યંત ગૂઢ અને ભેદી વિદ્યા છે; અને જેઓ તેનો અભ્યાસ કરતા તેમને લોકો બાહુગર અને મેલી વિદ્યાના પ્રયોગો કરનારા ગણીને જીવતા બાળી મૂકતા; અથવા ખીજ કોઈ કૂર રીતે તેમનો પ્રાણ લેવામાં આવતો. અનેકવિધ કારણોને લઈને આ વિદ્યા ભરતખંડમાં પણ એવા લોકસમૂહના હાથમાં રહી ગઈ કે તેમણે તેનો નેવું ટકા જેટલો ભાગ નષ્ટ કરી દીધો. અને જે કાંઈ અવશિષ્ટ રહી ગયો તેને ઘણીજ કાળજીથી છુપાવી રાખ્યો; પરંતુ ભરતખંડમાંના આવા ગુરુઓ કરતાં પણ વિશેષ અધમ પ્રકારના મનુષ્યો પશ્ચિમના દેશોમાં આજકાલ ગુરુપદ ધારણ કરી બેઠેલા જેવામાં આવે છે. ભરતખંડના ગુરુઓ તો યોગવિદ્યા સંબંધે કાંઈક પણ જાણતા હોય છે; ત્યારે આ લોકો તો કશુંયે જાણતા નથી.

સમસ્ત યોગપદ્ધતિમાં જે કાંઈ અફશુત અને ભેદભરેલું કહેવાતું હોય તેને પ્રથમથીજ બાબુ પર મૂકી દેવું અને જે કાંઈ બળપ્રદ હોય તેનેજ શ્રદ્ધા કરીને આગળ વધવું. ધર્મમાં પણ બળ એજ મુખ્ય વસ્તુ હોવાથી ખીજા વિષયોની માફક તેમાં પણ જેનાથી બળની હાનિ થવાનો સંભવ હોય તેનો એકદમ ત્યાગ કરવો. છૂપી અને ભેદભરેલી બાળતો જાણવાની ઘેલછા મનોબળનો ક્ષય કરે છે. યોગવિદ્યા, જેનું સ્થાન બધી વિદ્યાઓમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે, તેને ગુપ્ત રાખીનેજ નષ્ટપ્રાય કરી મૂકી છે. હજારો વર્ષો પૂર્વે ભરતખંડમાં તેની શોધ થઈ ત્યારથી તેની વ્યાખ્યા અને પ્રચાર પદ્ધતિસર કરવામાં આવ્યાં હતાં; છતાં નવાંઈ જેવી વાત એ છે કે, યોગવિદ્યા ઉપર વાર્તિક લખનારા જેમ આધુનિક તેમ તેમ તેમનાં લખાણોમાં કઠિનતા, ભૂલો અને ગોટાળા વધારે; અને જેમ પ્રાચીન તેમ તેની ચર્ચા શુદ્ધ અને ન્યાયપુરઃસર. આધુનિક લેખકોએ અનેક પ્રકારની ભેદી અને અમત્કાર ભરેલી વાતો

યોગવિદ્યામાં ઘુસાડી દીધી છે. આ રીતે જેના જેના હાથમાં આ વિદ્યા ગઈ તેમણે તેમણે પોતાનાજ હાથમાં બંધી સત્તા અને પ્રતિષ્ઠા રાખવાના હેતુથી તેને અત્યંત લેદબરેલી અને ગુસ્સે રાખવા જેવી બનાવી મૂકી તેના ઉપર બુદ્ધિનો પૂર્ણ પ્રકાશ પડતો અટકાવ્યો છે.

હું તમને આરંભમાંજ કહી ગયો છું કે, હું જે કંઈ તમારી આગળ કહું છું, તેમાં ગુસ્સો અને લેદબરેલું કશું છેજ નહિ. હું જે કંઈ થોડુંઘણું જાણું છું, તે હું તમને સમજાવીશ. તકથી કે દહાંતથી જેટલું મારાથી સમજાવી શકાયે, તેટલું હું સમજાવી દઈશ, પણ જે બાબતો હું પોતે પૂરેપૂરી નહિ સમજ્યો હોઉં તેવી બાબતો કહેતી વખતે હું તમને કહી દઈશ કે, “શાસ્ત્રમાં આ પ્રમાણે કહેલું છે.” અધ્યક્ષ રાખવી એ વાજબી નથી, પોતાની વિચારશક્તિ અને તુલનાશક્તિનો પણ તમારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શાસ્ત્ર જે કંઈ કહે છે તે સત્ય છે કે નહિ, તેની તમારે પ્રયોગ કરીને અનુભવસિદ્ધ ખાતરી કરી લેવી. પદાર્થ વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ તમે જે રીતે કરો છો તેજ રીતે તમારે ધર્મ વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવો. તમે એ બાબતમાં પ્રથમ અધ્યાપક-નું વ્યાખ્યાન સાંભળો છો અને પછી પ્રયોગશાળામાં જઈ નિયત કરેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રયોગ કરી જુઓ છો. યોગવિદ્યામાં ગુસ્સો રાખવા જેવું કે ડરવા જેવું કંઈ છેજ નહિ, જે કંઈ સત્ય છે તેનો સર્વજન સમક્ષ, ધોળે દિવસે અને જાહેરમાંજ પ્રચાર થવો જોઈએ. અમુક ક્રિયાઓને લેદબરેલી રીતે પકડા પાછળ રાખવા જતાંજ વિપત્તિ આવી પડે છે.

યોગવિદ્યા વિષે વધારે વિવેચન કરવા પહેલાં સાંખ્યદર્શન વિષે હું તમને કંઈક કહેવા માગું છું; કેમકે સાંખ્યદર્શનનાજ આધાર પર આખું યોગશાસ્ત્ર રચાયલું છે. એ સાંખ્યદર્શનમાં

વિષયજ્ઞાનનો ક્રમ આ પ્રમાણે બતાવેલો છે. પ્રથમ બાહ્યવિષય-  
ની સાથે ચક્ષુ ઇત્યાદિ ઇન્દ્રિયોનાં યંત્રોનો સંયોગ થાય છે.  
તેમની મારફતે વિષયનું જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો સુધી પહોંચે છે. ઇન્દ્રિયો  
દ્વારા મનને અને મનદ્વારા નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિને વિષયનું જ્ઞાન  
થાય છે અને ત્યાર પછી છેવટે પુરુષ અથવા જીવાત્મા એ  
જ્ઞાનને ગ્રહણ કરે છે પછી એનાં એજ સાધનોદ્વારા વિષયજ્ઞાન-  
ની લાગણીને જીવાત્મા ફરી પાછી ઇન્દ્રિયો સુધી પહોંચાડે છે.  
આટલી ક્રિયાઓ થવાથી આપણને કોઈ પણ પદાર્થનું જ્ઞાન  
પ્રાપ્ત થાય છે. મન, બુદ્ધિ વગેરે આત્માને મુકાબલે જડ મનાય  
છે; પણ નેત્ર, ત્વચા વગેરે બાહ્યઇન્દ્રિયોને મુકાબલે મન વધારે  
સૂક્ષ્મ દ્રવ્યનું બનેલું છે. જે પદાર્થોનું મન બનેલું છે તે ક્રમે ક્રમે  
વધારે સ્થૂળતાને પામતાં તેમાંથી તન્માત્રાની ઉત્પત્તિ થાય છે.  
એ તન્માત્રા વિશેષ સ્થૂળ થતાં તેમાંથી બાહ્ય જડ ઇન્દ્રિયોની  
રચના થાય છે. સાંખ્યદર્શન મનોવિજ્ઞાનની આવી રૂપરેખા  
બતાવે છે. સારાંશમાં, બુદ્ધિ અને સ્થૂળ પદાર્થ એ બેની વચ્ચે  
માત્ર પરિમાણોનોજ ભેદ છે. એક જડ તો છેજ, પણ બુદ્ધિના  
ઠરતાં બાહ્ય પદાર્થ વિશેષ જડ છે. ચેતન તો માત્ર એક આત્માજ  
છે. મન જાણે આત્માને અધીન એક યંત્ર છે. એની મદદથી  
આત્મા બાહ્યવસ્તુનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. આ મન હમેશાં ચંચળ  
અને પરિવર્તનશીલ છે. એક પદાર્થમાંથી બીજા પદાર્થમાં દોડે  
છે; કોઈ વાર એકી વખતે બધી ઇન્દ્રિયો સાથે વળગેલું રહે છે;  
કોઈ વાર માત્ર એકજ ઇન્દ્રિયમાં ભરાઈ રહે છે અને કોઈ વાર બધી  
ઇન્દ્રિયોથી અલગ થઈ જાય છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે ઘણીજ  
એકાગ્રતાપૂર્વક હું ઘડિયાળના ટકોરા સાંભળતો હોઉં, ત્યારે મારી  
આંખો ઉઘાડી હોય, છતાં હું કંઈજ જોઈ શકતો નથી. આ ઉપ-  
રથી સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય કે, મન શ્રવણે દ્રિય સાથેજ જોડા-

ચેલું હતું અને દર્શનેન્દ્રિયમાં હતું નહિ. એવીજ રીતે મન એટલી વળતે બંધી ઇન્દ્રિયો સાથે જોડાયેલું રહી શકે છે. વળી મનમાં અંતરદષ્ટિ કરવાનું પણ સામર્થ્ય રહેલું છે. એ શક્તિને પ્રતાપે મનુષ્ય પોતાની અંદરના જિંડામાં જિંડા પ્રદેશનું દર્શન કરી શકે છે. આ અંતરદષ્ટિ કરવાની શક્તિનો વિકાસ કરવો એજ યોગશાસ્ત્રનો ઉદ્દેશ છે. મનની તમામ શક્તિઓને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કરીને તેમને બહારથી અંતરમાં વાળીને, પોતાની અંદર શું શું થાય છે તે જોવાનો યોગી પ્રયત્ન કરે છે. આમાં માત્ર શ્રદ્ધાથીજ સાચું માની લેવા જેવું કશું નથી. એ તો જ્ઞાની પુરુષોના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે હાલના શરીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે, નેત્ર એ વાસ્તવિક રીતે દર્શનેન્દ્રિય નથી; પણ મગજની અંદર રહેલા જ્ઞાનતંતુના એક કેન્દ્રમાંથી દર્શનેન્દ્રિયની પરિચાલનક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી ઇન્દ્રિયોનાં પણ એજ નિયમ છે. તેઓ એમ પણ કહે છે કે, મગજ જે પદાર્થનું બનેલું છે તેજ પદાર્થનાં એ કેન્દ્રો પણ બનેલાં છે. સાંખ્યદર્શનનો પણ આવેજ અભિપ્રાય છે. પણ એકજ વાતનો તક્ષાવત છે કે, જડસૃષ્ટિનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ જે શોધ કરી છે, તેજ વાત યોગીઓ અંતઃસૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં બાહ્યી શક્યા છે. આટલો તક્ષાવત બાદ કરતાં બેઠેલું કથન બરાબર મળતું આવે છે. આપણે તો આ પ્રદેશને ઓળંગીને પણ વધારે આગળ જવાનું છે.

પોતાના શરીરની અંદર શું શું થાય છે તે પોતે નજરે જોઈ શકે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા યોગી ઇચ્છે છે. મનની પ્રત્યેક ક્રિયા તેની માનસિક દષ્ટિ આગળ ખસી થવી જોઈએ. બાહ્યવિષયો ઇન્દ્રિયોનાં યંત્રો સાથે સમાગમમાં આવતાં જે લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે, તે લાગણી જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે કેવી રીતે મન સુધી પહોંચે છે અને મનની મારફતે તે લાગણીને શુદ્ધિ કેવી રીતે

બ્રહ્મ કરે છે; અને પછી છેવટે તેનું પુરુષ અથવા આત્માને કેવી રીતે ભાન થાય છે એ આપણે પ્રથમ સમજી લેવું પડશે. દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ નિયત કરેલી હોય છે. કોઈ પણ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો હોય, તો પ્રથમ તેને માટે તૈયારી કરવી પડે છે અને પછી જતાવેલે માર્ગે ધીરજથી પ્રયત્ન કરવો પડે છે; એ સિવાય જ્ઞાન મેળવવાનો બીજો કોઈ ઉપાય નથી. રાજયોગના અભ્યાસ માટે પણ એવો જ નિયમ છે.

‘શરૂઆતમાં સાધકને ખોરાકની જાળતમાં પણ કેટલાક નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે. જેનાથી મનની પવિત્રતા સચવાય એવો જ ખોરાક લેવો જોઈએ. ખોરાક અને મનનો કેવો નિકટ સંબંધ છે, તે પશુશાળામાં જઈને જુદાંજુદાં પશુઓનો આહાર અને તેમના સ્વભાવની સરખામણી કર્યાથી સમજાઈ જશે. હાથી એક પ્રચંડ જાનવર છે, તોપણ તેનો સ્વભાવ ઘણો જ શાંત છે; પણ તમે સિંહ કે વાઘના પાંજરા આગળ જઈને ઊભા રહેશો તો તે કેવા અંચળ વૃત્તિના છે, તે તરત જણાઈ આવશે. ખોરાકની સ્વભાવ ઉપર કેવી પ્રગળા અસર થાય છે, તેનું મેં તમને આ એક દૃષ્ટાંત આપ્યું. આપણા શરીરમાં જે જે શક્તિઓ કામ કરી રહી છે, તેની ઉત્પત્તિ આહારમાંથી થાય છે એ તો આપણે દરરોજ જોઈ શકીએ છીએ; એટલા માટે સાધક અવસ્થામાં ખોરાકની જાળતમાં બહુજ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. યોગાભ્યાસમાં ઘણા આગળ વધી ગયા પછી બહુ સાવધાનતા ન રાખીએ તો કદાચ ચાલી શકે. ઝાડ નાનું હોય ત્યાંસુધી તો તેને આસપાસ વાડ કરીને જાળવી રાખવું પડે છે; નહિ તો ઢોર ઉખેડી નાખીને ખાઈ જાય. મોટું થયા પછી તો એવા અનેક ઉપદ્રવ સહન કરવાની તેનામાં શક્તિ આવે છે.

અત્યંત વિલાસ અને અત્યંત દેહદમન એ બેઉનો યોગ-

વ્યાસીએ ત્યાગ કરવો જોઈએ. યોગીને ભગવદ્ગીતામાં ઉપદેશ આપ્યો છે કે શરીરને વિના કારણ દુઃખ જીવજે એવું કામ તેણે કરી કરવું નહિ.

નાત્યશ્રતસ્તુ યોગોઽસ્તિ ન ચૈકાન્તમનશ્રતઃ ।

ન ચાતિસ્વપ્નશીલસ્ય જાગ્રતો નૈવ ચાર્જુન ॥

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વમાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥

ગીતા-અધ્યાય ૬, શ્લોક. ૧૬, ૧૭

અર્થાત્-અતિ આહાર કરનાર, અતિ ઉપવાસ કરનાર, અતિ નિદ્રા કરનાર, અતિ ઉજાગરો કરનાર, અત્યંત શ્રમ કરનાર અને અત્યંત નિરુદ્ધમી-એમાંનો કોઈ યોગાવ્યાસમાં પ્રગતિ કરી શકશે નહિ.







## અધ્યાય ૨ જો-સાધનનું પહેલું પગથિયું

રાજયોગનાં આઠ અંગ મનાય છે. (૧) યમ-એમાં અહિંસા., સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનો સમાવેશ થાય છે. (૨) નિયમ-એમાં શૌચ, સંતોષ, તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-પ્રણિધાન અથવા ઇશ્વરને આત્મમુખર્પણ. (૩) આસન એટલે ધ્યાન ધરવા માટે યોગ્ય બેઠક (૪) પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણો ઉપર કાબૂ બેસાડવો. (૫) પ્રત્યાહાર એટલે મનને અંતર્મુખ કરવાની ક્રિયા. (૬) ધારણા એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા. (૭) ધ્યાન. (૮) સમાધિ એટલે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા. યોગનાં ઉપર ગણાયેલાં આઠ અંગો પૈકી પહેલાં બે અંગ ઉત્તમ પ્રકારનું ચારિત્ર ધડવાનાં સાધન છે. ચારિત્રરૂપી પાયો સુદૃઢ કયાં વગર યોગસાધનાની સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી. યમ અને નિયમ એ બે અંગ સિદ્ધ કયાં વગર યોગાભ્યાસનું લેશમાત્ર પણ ફળ મળી શકતું નથી. મન, વચન અને કર્મથી યોગીએ સંપૂર્ણ અહિંસાનું પાલન કરવું જરૂરનું છે આ અહિંસાભાવ એકલા મનુષ્યપ્રતિજ નહિ, પણ પ્રાણીમાત્ર તરફ હોવો જોઈએ. યોગીએ સંપૂર્ણ નિર્વેર અને નિર્દ્રેવ રહેવું જોઈએ. તેની દયા માત્ર મનુષ્યને જ નહિ, પણ આખા જગતને ચોતાની અંદર સમાવી લે એવી વિશ્વ-વ્યાપી થવી જોઈએ.

યમ નિયમ પછી યોગીએ આસનનો વિચાર કરવાનો છે.

કોઈ પ્રશ્ન કરશે કે, આસન સિદ્ધ કરવાનો શો ઉદ્દેશ હશે ? જ્યાં-  
 સુધી જોઈએ તેવી ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી નિયમિત  
 રીતે સાધન કર્યાજ કરવું જોઈએ. આ સાધનમાં કેટલીક શારી-  
 રિક તેમજ માનસિક બેઉતરેહની ક્રિયાઓ જરૂરની મનાય છે.  
 જ્યાંસુધી એકના એક આસને વગરઅડચણે લાંબા વખત સુધી  
 બેસી શકાય, ત્યાંસુધી આસન સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈ-  
 એ, જેને જે આસને બેસવાનું ફાવે તેને માટે તે આસન ઉત્તમ  
 કહેવાય. કેટલાક અમુક આસને બેસીને વિનાકષ્ટે ધ્યાન ધરી  
 શકે છે, તો ખીજા કેટલાકને તે આસને બેસતાં શરીરને કષ્ટનો  
 અનુભવ થાય છે. આસન લગાવીને ત્રણ કલાક સુધી સુખરૂપ  
 બેસી શકાય અને જાણે શરીર છેજ નહિ, એવું ભાન થવા લાગે,  
ત્યારે આસન સિદ્ધ થયું જાયું. યોગવિદ્યાના સાધનમાર્ગમાં  
 કોઈક પ્રગતિ થયા પછી શરીરમાં કેવી રીતે ક્રિયાઓ ચાલી  
 રહે છે તેનો સાધકને અનુભવ થવા લાગશે. નાડી અને ચક્રોની  
 અંદર રાતદિવસ જે શક્તિપ્રવાહ સંચાર કરી રહ્યો છે, તેની ગતિ  
 ફેરવીને તેને જુદી દિશામાં વાળવી પડશે. એમ થતાંજ શરીર-  
 માં તદ્દન નવા પ્રકારનાં કંપન અને ક્રિયાનો આરંભ થવા લાગશે;  
 આખા શરીરની પુનર્ઘટના થવા માંડશે. મોટે ભાગે આ ક્રિયા  
 કરોડની અંદર રહેલાં જ્ઞાનરજ્જુમાં ચાલવા લાગે છે; જોટલા  
 માટે આસન સંબંધી કેટલીક અગત્યની સમજ આપવાની  
 જરૂર છે. બેસતી વખતે કરોડને તેની કુદરતી સ્થિતિમાં જોટલે  
ટટાર રાખવી. છાતી, ડોક અને માથું ત્રણે અવયવ બરાબર  
સીધી લીટીમાં રહેવા જોઈએ. શરીરના ઉપલા ભાગનું બધું  
 વજન પાસળાં ઉપર આવે એ પ્રમાણે બેસવાથી આસન ધણું  
 સુગમ અને સ્વાભાવિક થઈ જશે અને કરોડ પણ સીધી રહેશે.  
 છાતી અંદર વળી ગઈ હોય એવી સ્થિતિમાં બેસવાથી સારા

વિચાર કરી ન શકાય, એ વાત તો તમે સહેલાઈથી સમજી શકશો. રાજયોગનું આ અંગ કેટલીક રીતે હઠયોગને મળતું છે. હઠયોગનો કાર્યપ્રદેશ મુખ્યત્વે કરીને સ્થૂલદેહને સુદૃઢ અને નીરોગી રાખવાનો છે. અત્યારે આપણે તેના વિષેના વિવેચનમાં બિતરી શકતા નથી. એક તો તેને લગતી ક્રિયાઓ ઘણી અધૂરી અને એક દિવસમાં શીખવી શકાય એવી નથી અને તેના દ્વારા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. એને લગતી ક્રિયાઓનો મોટો ભાગ તેમને દેહસાત્ અથવા એવા ખીન્ન વ્યાયામશિક્ષકોના પ્રયોમાંથી મળી આવશે. એ હોઠાએ પણ શરીરને જુદી જુદી સ્થિતિમાં રાખવાની રીતો બતાવી છે, પણ હઠયોગની માફક એમનો ઉદ્દેશ પણ શરીરને બળવાન અને નીરોગી કરવાનો છે, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવાનો નથી. હઠયોગીના કાળુમાં શરીરની એકેએક માંસપેશી આવી ગયેલી હોય છે. તે પોતાના હૃદયની ગતિને પણ મરજી પ્રમાણે ધીમી અથવા ત્વરાથી ચલાવી શકે છે. સારાંશમાં શરીરના આખા યંત્ર ઉપર તેનો એવો સંપૂર્ણ અધિકાર હોય છે કે, તે પોતાની મરજી મુજબ શરીરના કોઈ પણ અવયવની પરિચાલના કરી શકે છે.

શું કરીએ તો દીર્ઘાયુષી થવાય, એજ હઠયોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. શરીર કેવી રીતે સંપૂર્ણ આરોગ્ય લોગવે એ તરફજ હઠયોગીનું લક્ષ્ય હોય છે. પોતાના શરીરને લેશમાત્ર પણ પીડા ન થાય, એવો તેનો દૃઢ સંકલ્પ હોય છે અને તે ઘણુંજ લાંબું આયુષ્ય લોગવે છે. સો વર્ષ સુધી જીવવું એ તો તેને મન રમત જેવું છે. દોઢસો વર્ષની ઉંમર થઈ હોય, તો પણ હઠયોગી ભરજીવાન અને તેજસ્વી દેખાય છે. તેના માથાનો એક પણ વાળ સફેદ થતો નથી; પણ આટલામાંજ હઠયોગનું જાણું ફળ આવી જાય છે. વડનાં ઝાડ પણ ઘણી વાર પાંચપાંચ હજાર વર્ષ.

સુધી જીવતાં રહે છે, પણ તે આટલું આડજ રહે છે. આટલાં બધાં વર્ષ જીવીને તેણે કયા અર્થની શિદ્ધિ કરી ? તેવીજ રીતે મનુષ્ય પણ સોજસો વર્ષ જીવે તેથી શું થયું ? માત્ર એક નિ-રોગી પ્રાણી તરીકેજ તેની ગણના થઈ શકે. હઠયોગની એકબે સામાન્ય ક્રિયાઓ ઘણી ઉપયોગી હોવાથી હું બતાવું છું. દોઢતું માથું ડુબ્યા કરતું હોય તો પથારીમાંથી ઊઠીને તરતજ નાક વડે થોડું ઠંડું પાણી પીવાથી આખો દિવસ મનજ ઠંડું રહે છે અને સળેખમ થવાનો ભય રહેતો નથી. નાક વાટે પાણી પીવામાં કશું અવરૂં નથી-પણજ સહેલું છે. પાણીમાં નાકતું છિદ્ર રાખીને (અથવા ટોટીવાળા પાત્રની ટોટી નાકમાં ઘાસીને) નસકેરા-દ્વારા પાણીને અંદર ખેંચતા જવું સ્થિર મન રાખીને ગભરાયા વગર આ ક્રિયા કરવાથી પાણી આપોઆપ ગળામાં ઊતરતું જશે.

આસન સિદ્ધ કર્યો પછી નાડીઓ અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં જોઈએ, એવો પણ કેટલાક યોગીઓનો અભિપ્રાય છે કેટલાક એને રાજયોગની બહારનો વિષય ગણીને રાજયોગના અભ્યાસ-ક્રમમાં એને સ્થાન આપતા નથી. પણ શંકરાચાર્ય જેવા બાપ્પ કારે એની અમત્ય સ્વીકારી છે, એટલે તત્સંબંધી ઉદ્દેશ્ય કરવાની મને પણ જરૂર લાગે છે. હું શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદના બાપ્પમાંથી એ સંબંધી શંકરાચાર્યનો અભિપ્રાય ટાંકું છું: “પ્રાણાયામની ક્રિયા વડે જે મન મળરહિત થયું હોય, તેજ બ્રહ્મમાં સંલભ થઈ શકે છે. એટલા માટેજ શાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા બતાવવામાં આવી છે. પ્રથમ નાડી શુદ્ધ કર્યો પછી પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. અગ્રૂહાવડે જમણું નસકેરું બંધ કરીને ડાબા નસકેરાદ્વારા વાયુનું-યથાશક્તિ શોષણ કરવું. પછી વગર વિહંગે ડાબું નસકેરું-બંધ કરીને જમણા નસકેરાદ્વારા વાયુને યથાશક્તિ ધીરજથી બહાર દાઢી નાખવો.”

પછી પાછો જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને અંદર જેંચીને ડાળા નસકોરાદ્વારા તેનું રેચન કરવું. ઉપરોક્ત ક્રિયા સવારે, બપોરે સાંજે અને મધ્યરાત્રિએ કરવાથી પળવાડિયામાં કે મહિનામાં નોડીઓની શુદ્ધિ થાય છે. પછી પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે.”

અભ્યાસ તો હમેશાં જરૂરનો છે. તમે રોજ કલાકોના કલાકો સુધી જેંચીને માફં ભાપણ સાંભળ્યા કરો અને અભ્યાસ ન કરો, તો લેશમાત્ર પણ ઉત્તતિ કરી શકશો નહિ. સિદ્ધિનો આ ધારજ સાધન ઉપર છે. તમને પોતાને જ્યાંસુધી અપરોક્ષ અનુભવ ન થાય, ત્યાંસુધી તમે આ યોગવિદ્યાનું રહસ્ય સમજી શકોજ નહિ. અહીં તો અનુભવ જાતેજ મેળવી લેવાનો છે. બીજાનું વ્યાખ્યાન સાંભળ્યાથી કે બીજાઓના અભિપ્રાયને સાચા માનીને સ્વીકારી લીધાથી કશું ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી.

યોગાભ્યાસનાં સાધનમાં અનેક પ્રકારનાં વિધનો આવી પડે છે. પહેલું અને સૌથી મોટું વિધન તો શરીરની અસ્વસ્થતા છે. શરીર સ્વસ્થ ન હોય તો સાધન અટકી પડે છે; એટલા માટે શરીરરૂપી યંત્રને સારી હાલતમાં રાખવાની જરૂર છે. સાધકે ખાનપાનમાં ઘણીજ કાળજી રાખવી જોઈએ. તેમજ બીજી રીતે પણ પોતે કેવા પ્રકારનું જીવન ગાળે છે, તેની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઈએ. મારા શરીરમાં વ્યાધિ પ્રવેશ કરી શકેજ નહિ, માફં શરીર સુદૃઢ અને બળવાન છે. એવી ભાવના નિત્ય કરવી અને તેમાં થોડી વાર સુધી તદ્દલીન બની જવું. અમેરિકાના લોકો જેને “ફિઝિયન સાયન્સ” કહે છે, તેનું આજ તારતમ્ય છે. શરીરને

x “ફિઝિયન સાયન્સ” એ એક પાશ્ચાત્ય સંગ્રહાણ છે. મિસિસ એડિસ નામની અમેરિકન સ્ત્રી તેની મૂળ પ્રવર્તક છે. એ મત પ્રમાણે જગતમાં જડ જેવો કોઈ પદાર્થજ નથી. જડ પદાર્થ એ તો મનનો

માટે આથી વધારે ઠરવાની જરૂર નથી. આપણે એક વાત તો કહી પણ જૂલવી ન જોઈએ કે, સ્વસ્થ શરીર એ સુખિત મેળવવાનું એટલે આપણા એક પરમ પુરુષાર્થની ત્રિવિધતા કેવળ સાધનજ છે. શરીરનું આરોગ્ય એ કાંઈ અંતિમ સાધ્ય નથી; તેમ હોય તો પછી આપણામાં અને પશુઓમાં ફેર શો? કેમકે પશુઓ ઘણુંજ સારું આરોગ્ય ભોગવે છે અને ભાગ્યેજ માંદાં પડે છે.

ખીજું વિષ્ણુ સંદેહ છે. આપણે જે કાંઈ નજરે જોઈ શકતા નથી, તેને વિષે સંદિગ્ધ રહીએ એ જનવાજોગ છે. માણસ ગમે તેવો શ્રદ્ધાળુ હોય, તોપણ તે કેવળ શબ્દોના ઉપરજ લાંબા વખત સુધી વિશ્વાસ રાખી શકતો નથી; એટલાજ માટે યોગ-શાસ્ત્રમાં જજાણેલી જાળતોની સત્યતા વિષે શંકા ઉત્પન્ન થાય એ સ્વાભાવિક છે. સારા સારા માણસોના મનમાં પણ એ વિષે વારંવાર સંદેહ આવ્યા કરે છે, પણ સાધનનો આરંભ કર્યા પછી થોડાજ વખતમાં કાંઈક કાંઈક અલોકિક ઘટનાઓ તમે જોઈ શકશો અને તેટલાથી તમને આગળ વધવાનું પ્રોત્સાહન મળશે. દાખલા તરીકે થોડાક મહિના સાધન કરતાં તમને અનુભવ થશે કે, તમે જીતના મનના વિચારો જાણી શકો છો. તેના વિચારો તમારી આગળ સાકાર મૂર્તિરૂપે પ્રત્યક્ષ થયેલા લાગશે. મનને એકાગ્ર કરીને સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરશો, તો કોઈ કોઈવાર ઘણે દૂર થતી વાતો તમે સાંભળી શકશો. શરૂઆતમાં આ અનુભવ તમને અતિ અદ્ય પ્રમાણમાં મળવા લાગશે; પરંતુ તે પછી તમારી

બ્રમ છે. આપણામાં રોગ નથી એવી ભાવના કરીએ કે તરત આપણે રોગમુક્ત થઈએ, એ મતને માનનારા કહે છે કે, “અમે હશુધિસ્તનું અનુકરણ કરીએ છીએ. તેણે જે જે અમલકારો કર્યા હતા, તે અમે પણ કરી શકીએ અને સર્વ રીતે નિર્દોષ જીવન ગાળવું, એ અમારો ઉદ્દેશ છે.” તે ઉપરથી આ સમઘણનું નામ કિશિવન સાયન્સ પાડેલું છે.

શ્રદ્ધા, મનોબળ અને આશામાં ઘણો વધારો થઈ જશે. વળી જો તમે તમારી નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર ચિત્ત-સ્થિર-કરવાનો અભ્યાસ પાડશો, તો થોડાજ દિવસમાં તમે કોઈ દિવ્ય સુગંધની સોડમ લેતા હો, એવો અનુભવ થવા માંડશે. જોટલા ઉપરથી તમને સમજાશે કે, આપણું મન કોઈ કોઈ વાર જે પદાર્થની સાથે સમાગમમાં આવ્યું ન હોય, તોપણ તે પદાર્થનો અનુભવ થઈ શકે છે. છતાં એક વાત તો હમેશાં સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ કે, આ સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓની કશી કિંમત નથી. માત્ર આપણા મૂળ ઉદ્દેશની સિદ્ધિમાં તેઓ ફક્ત સાધનભૂત છે. આપણી સર્વ પ્રકારની સાધનાનો એકજ ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ અને તે આત્માની મુક્તિજ છે, એ વાત સાધકે કદી પણ ભૂલવી નહિ. પ્રકૃતિને વશ કરવા તરફજ તેણે પોતાનું ણધું લક્ષ્ય પરોવવું. સાધારણ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થઈ જોટલે સંતોષ માનીને બેસી રહેવાથી આગળ વધી શકાતું નથી. આપણે પ્રકૃતિને તાબે કરવી અને પ્રકૃતિ આપણને તાબે ન કરે; શરીર કે મન એમાંથી કોઈની પણ આપણા ઉપર સત્તા ન ચાલે, એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો. “શરીર આપણું છે” અને “આપણે શરીરના નથી” એ વાત પ્રત્યેક સાધકે પોતાની નજર આગળ રાખ્યા કરવી જોઈએ.

એક વાર એક દેવ અને એક અસુર બેઠે જણ આત્મજ્ઞાન લેવા માટે કોઈ મહાત્મા પુરુષ પાસે ગયા. તેઓએ તેની પાસે ઘણા દિવસો સુધી રહીને તેનો ઉપદેશ સાંભળ્યો. ત્યાર પછી તે મહાત્માએ તેમને કહ્યું કે, “તમે જેની શોધમાં છો તે તમે પોતે જ છો.” આ ઉપરથી તેઓ એમ સમજ્યા કે, “દેહ એજ અમારું ખરું સ્વરૂપ છે.” પછી બેઠે જણા ખુશી થતા થતા ઘેર ગયા. તેઓ પોતપોતાનાં સગાંસગંધીઓને કહેવા લાગ્યા કે, “જે કાંઈ જાણવાનું છે તે ણધું જાણીને અમે આવ્યા છીએ. આવો, ખાઓ,

### ૩૦ સ્વામી વિવેકાનંદ-ભાગ ૧૦ મો-રાજયોગ

પીએ અને ચેનનાજી ઉડાવો. આપણે પોતેજ આત્મા છીએ.” પેલા અસુરની બુદ્ધિ ઉપર તો અજ્ઞાનનું કાચું વાદળ ફરી વળ્યું હતું, તેથી તેણે તો આ બાબતનો જાંટો વિચાર કયોજ નહિ હું પોતેજ ઇશ્વર છું, એવું માની લખને તે ખૂંચ અંતુષ્ટ રહેવા લાગ્યો. “આત્મા” શબ્દનો અર્થ તે દેહજ સમજતો હતો, પણ દેવતાની બુદ્ધિ અસુરના કરતાં વધારે નિર્મળ હતી. પ્રથમ તો તે પણ ભ્રમમાં પડી ગયો હતો કે, “આ દેહ એજ માણું સત્યસ્વરૂપ છે. હું દેહજ છું અને દેહજ પ્રજ્ઞ છે; માટે તેને બળવાન અને સ્વસ્થ રાખવું, સારાં સારાં વસ્ત્રાભૂષણથી તેને શણગારવું અને સર્વ પ્રકારના દૈનિક વિલાસ સોગવવા એજ માણું કર્તવ્ય છે.”

આવી સ્થિતિમાં થોડા દિવસ ગયા હશે, એટલામાં તેને મનમાં એમ સમજવા લાગ્યું કે, ગુરુજીના ઉપદેશનો અર્થ “દેહ એજ આત્મા” છે, એવો તો ન હોય! દેહના કરતાં કોઈ એક પદાર્થ હશે. આવું વિચારીને તે ગુરુ પાસે ગયો અને બોલ્યો: “ગુરુદેવ! શરીર એજ આત્મા છે, એવું શું આપના ઉપદેશનું તાત્પર્ય છે? એમ હોઈજ કેમ શકે? શરીર તો બધાંએ નાશ પામે છે અને આત્મા તો અવિનાશી કહેવાય છે.” ગુરુએ કહ્યું: “તત્ત્વમસિ” (તુંજ તે છે) એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કાઢ. વળી તે શિષ્ય ઘેરજીને વિચાર કરવા લાગ્યો કે, “શરીરની આંદર જે પ્રાણ રહેલો છે તેને ઉદ્દેશીને ગુરુજીએ ઉપદેશ આપ આપ્યો હશે; પણ અવલોકન અને વિચારથી તેને સમજાઈ ગયું કે, આહાર લેવાથી પ્રાણ બળવાન થાય છે અને ઉપવાસ કરવાથી તે દુર્બળ થઈ જાય છે વળી પાછો તે ગુરુ પાસે ગયો અને પૂછવા લાગ્યો કે, “ગુરુદેવ! આપ શું પ્રાણને આત્મા માને છે?” ગુરુજીએ જવાબ આપ્યો: “તત્ત્વમસિ—એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કાઢ.” પછી તે વિચારશીલ શિષ્ય ઘેર ગયો



અને વિચાર કરવા લાગ્યો કે “મન એજ આત્મા હશે.” પણ થોડાજ દિવસમાં તેને ખબર પડી ગઈ કે, મનોવૃત્તિ તો અનેક પ્રકારની છે. કેઈ વાર મનમાં પવિત્ર વિચારો ઉદ્ભવે છે, તો કેઈ વાર અપવિત્ર વિચારો પણ આવી જાય છે. આટલું બધું અસ્થિર વૃત્તિવાળું મન તે કદી આત્મા હોઈ શકેજ નહિ. તે ત્રીજી વાર શુરુ પાસે જઈને પૂછવા લાગ્યો કે, “મન એજ આત્મા છે, એ વાત તો મારાથી માની શકાતી નથી. શું આપનો ઉપદેશ એવો છે?” શુરુએ જવાબ દીધો: “તત્ત્વમાસિ-એતું” રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કાઢ.” વળી પાછો તે શિષ્ય ઘેર ગયો અને વિચાર કરતાં તેને સત્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ કે, “હું તમામ મનો-વૃત્તિથી પર આત્મા છું; હું એક અદ્વિતીય છું; મારે જન્મ-મરણ નથી; મને શત્રો છેદી શકતાં નથી; મને વાયુ શોષી શકતો નથી; મને પાણી ભીજવી શકતું નથી. હું અનાદિ, જન્મરહિત અચળ, અરૂપ, સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન પુરુષ-આત્મા છું. આત્મા શરીર નથી, મન નથી. પ્રાણ નથી. આત્મા એ સર્વથી પર છે.” આ પ્રમાણે તે દેવને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ અને જ્ઞાનમાંથી ઉદ્ભવતા આનંદનો ઉપભોગ કરી તે પોતાને કૃતાર્થ માનવા લાગ્યો. પેલા અસુરને લેશમાત્ર પણ જ્ઞાન થયું નહિ; કારણ-કે તેને પોતાના દેહમાં અત્યંત આસક્તિ બંધાઈ ગઈ હતી. એ અસુરના જેવીજ પ્રકૃતિના ઘણા માણસો જેવામાં આવે છે પણ દેવતાના જેવી પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યો નથી એમ તો નથીજ. જો કેઈ એમ કહેવા તૈયાર થાય કે, “આવો, હું તમને એવો ઇલમ શીખવી દઉં કે ઇન્દ્રિયસુખ ભોગવવાનાં તમારાં સાધન અને શક્તિ અનંતગણાં વધી જાય,” તો હજારો લોકો તેની પાસેથી ઇલમ શીખી લેવાને પડાપડી કરશે; પણ આત્મજ્ઞાન જે મનુષ્યજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે, તે ત્રિષેનો ઉપદેશ સાંભળવા

ભાગ્યેજ કોઈ આવશે. ઉચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાનને બુદ્ધિથી સમજી લેવા જેટલી શક્તિ ધણા થોડા માણસોમાં હોય છે અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાની યોગ્યતા તો તેથીયે થોડા માણસોમાં હોય છે. આમ છતાં દુનિયામાં એવા પણ ઉચ્ચ કોટીના આત્માઓ છે કે જેઓ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે કે, મનુષ્યજીવન હજાર વર્ષનું હોય કે લાખ વર્ષ સુધી લંબાય, તોપણ અંતમાં તો તેનું એકજ પરિણામ આવે છે. જે જે શક્તિઓને આધારે દેહ ટકી રહ્યો છે તે ખસી જતાં તેનું પતન થયા વગર રહેવાનુંજ નથી. પોતાના શરીરને પરિવર્તન પામતું એક ક્ષણ પણ અટકાવી શકે એવો કોઈ મનુષ્ય આજ સુધી પેદા થયો નથી. શરીર એટલે એકસ નિયમ પ્રમાણે ફેરફારને પામતા પરમાણુઓનો સમૂહ. નદીના દેખાંતથી આ બાબત ધણીજ સારી રીતે સમજાઈ જાય છે. તમે તમારી સામે એક નદીનો વિસ્તૃત જળસમૂહ જોઈ રહ્યા છો. એ જળસમૂહ એક પણ વારમાં આવ્યો જાય છે અને તેની જગ્યાએ બીજો જળસમૂહ આવીને જીલો રહે છે. તેજ પ્રમાણે શરીરમાં પણ ક્રમે ક્રમે પરિવર્તન થયાજ કરે છે આ પ્રમાણે શરીર એ જો કે પરિવર્તનશીલ છે, તોપણ તેને સ્વસ્થ અને જળવાન રાખવું એ મનુષ્યનો ધર્મ છે; કારણકે એની મદદથીજ આપણે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવાની છે. એ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય નથી.

અખિલ વિશ્વમાં અન્ય સર્વ દેહો કરતાં માનવદેહ સર્વોત્કૃષ્ટ છે. સમગ્ર પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય આખી સૃષ્ટિના મુગટ તુલ્ય છે. દેવો કરતાં પણ તેની પદવી જાંચી છે. દેવતાઓને પણ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિને માટે માનવશરીર ધારણ કરવું પડે છે. મનુષ્ય એકલોજ જ્ઞાનનો અધિકારી છે. દેવતાઓ પણ એ અધિકાર-રહિત ગણાય છે. યહૂદી અને મુસલમાન વગેરેનાં શાસ્ત્રમાં તો એવી કથા છે કે, ઇશ્વરે ફિરસ્તાઓની અને આખી

સૃષ્ટિની રચના કર્યા પછી છેવટે મનુષ્યને પેદા કર્યો. પછી ફિરસ્તાઓને આજ્ઞા કરી કે, “તમે ગધાં એ મનુષ્યને વંદન કરો.” ગધા ફિરસ્તાઓએ મનુષ્યને વંદન કર્યું; એકલા દબિલસે ના પાડી, તેથી તેને ઇશ્વરે શાપિત કર્યો ‘અને સ્વર્ગમાંથી ગાહિધૃત કર્યો. તે ઉપરથી તે સચતાન કહેવાયો. આ દંતકથાની અંદર એક ગૂઢ સત્ય રહેલું છે. તે એ છે કે, આખી સૃષ્ટિમાં મનુષ્યજન્મ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. પશુપક્ષી આદિ પ્રાણીઓની રચના તમોગુણમાંથી થયેલી હોવાથી તેમની બુદ્ધિ અતિ સ્થૂળ છે. તેઓ કદી પણ ઉચ્ચ વિચાર કરી શકતાં નથી. મનુષ્યની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સામાન્ય રીતે વિચાર કરતાં અતિશય સમૃદ્ધિ અને અતિશય દારિદ્ર્ય એ બેઉ ઉન્નતિના માર્ગમાં બાધક છે. જગતમાં જે જે મહાત્માપુરુષો થઈ ગયા છે, તેમાંના ઘણાખરા મધ્યમ વર્ગમાં જન્મ્યા હોય છે; કેમકે મધ્યમ વર્ગમાં સર્વશક્તિઓ સમતોલપણે વહેંચાયેલી હોય છે.

હવે પાછા આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવી જઈએ. નાડીઓની શુદ્ધિ કર્યા પછી સાધકને પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણાયામ સંબંધી હવે આપણે કાંઈક વિચાર કરીએ. ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ સાથે પ્રાણાયામનો કેવો સંબંધ છે તે સમજી લેજો. દરેક એન્જિનમાં એક મોટું ચક્ર હોય છે. તે પ્રથમ ગતિમાં આવે છે અને તે પછી તે બીજાં ગધાં ચક્રોને ગતિમાં મૂકી તેમનું નિયમન કરે છે. એ ચક્રને ચાલકચક્ર કહે છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ એ દેહયંત્રમાંનું ચાલકચક્ર છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ વડે શરીરનાં તમામ સ્થાનોમાં જ્યાં જેટલી શક્તિ જોઈએ ત્યાં તેટલી શક્તિ કામે લાગે છે અને તેનું નિયમન થાય છે. એ ઉપરથી હવે તમને સમજાશે કે, એ શ્વાસપ્રશ્વાસને કાબૂમાં લાવવાથી શરીરનાં બીજાં યંત્રો પણ આપોઆપ કાબૂમાં આવી જાય છે.

દોઈ એક રાજાનો પ્રધાન હતો. અગ્રુક કારણસર રાજાની તેના ઉપર ઇતરાજી થઈ. રાજાએ તેને કિદલાની ઊંચામાં ઊંચી ઓરડીમાં ઠેઠ રાખવાનો હુકમ કર્યો. તે હુકમનું તત્કાળ પાલન થયું અને પ્રધાન બિચારો બંદીવાન બનીને મૃત્યુની વાટ જોવા લાગ્યો. તેની સ્ત્રી ઘણીજ પતિપરાયણ હતી. તે પોતાના ઘણીની વિપત્તિની વાત સાંભળીને રાત્રે પેલા ઓરડાની દીવાલ આગળ આવી ઊભી અને બોલી: “હું તમને ઠેઠખાનામાંથી શી રીતે છોડાવું, તે મને ખતાવો.” પ્રધાને બારી બહાર ટાકું કાઢી કહ્યું: “તું કાલે રાત્રે પાછી અહીં આવજે અને સાથે લાંબું મજબૂત દોરડું, સૂતળીનો દડો, રેશમી દોરો, ચોટા સીવવાનો ઝીણો દોરો, એક વાંદો અને ઘોડુંક મધ લેતી આવજો.” આ વાત સાંભળી તે સ્ત્રીને બહુ નવાઈ લાગી. તોપણ પોતાના પતિએ મંગાવેલી બધી વસ્તુઓ સહિત બીજે દિવસે તે ત્યાં હાજર થઈ. પ્રધાને કહ્યું: “રેશમી દોરો વાંદાના શરીર સાથે બાંધ; તેના કપાળ પર મધનું એક ટપકું કર અને તેનું મોં બારી તરફ રાખીને તેને જીંત પર છૂટો મૂકી દે.” તેણે એ પ્રમાણે કર્યું એટલે મધની વાસથી લલચાઈને પેલું જીવડું ઉપર ને ઉપર જવા લાગ્યું. બારી આગળ આવી પહોંચતાંજ પ્રધાને તે વાંદાને પકડી લીધો એટલે તેના હાથમાં રેશમનો દોરો આવી ગયો. પછી તેણે પોતાની સ્ત્રીને કહ્યું: “રેશમના દોરાને નીચલે છેડે હવે સૂતળીનો દોરો બાંધ.” તેણે તેમ કર્યું એટલે પ્રધાને તેને ખેંચીને એક છેડા પોતાના હાથમાં પકડી રાખ્યો. તે સૂતળી વડે પછી મજબૂત દોરડાનો છેડો પણ તેના હાથમાં આવ્યો, જે પકડીને તે ઘણી સહેલાઈથી નીચે ઊતરીને નાસી ગયો.

આપણા શરીરની અંદર આસપ્રઆસની ગતિ એ ઝીણા રેશમના દોરાની જગ્યાએ છે. એ હાથમાં આવતાં તેની મદદથી

નાડીઓની મારફતે વહન કરતો સૂતળીરૂપી એક પ્રકારનો શક્તિ-  
પ્રવાહ આપણા કાળૂમાં આવી જાય છે અને તેના વડે મનરૂપી  
મજબૂત દોરડું પકડીને તેની સહાયતા વડે આપણે મુક્તિની  
પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ.

આપણે આપણા શરીરચંદ્રની રચના વિષે બહુજ અદ્ય જ્ઞાન  
ધરાવીએ છીએ અને જ્ઞાન મેળવવાની જે પદ્ધતિ અત્યારે ચાલુ  
છે, તે જોતાં એ જ્ઞાન મેળવવાનો સંભવ પણ નથી. બહુ તો આપણે  
એકાદ શળને ચીરી જોઈને તેની અંદર રહેલા જડ અવયવોનું  
અવલોકન કરી શકીએ. કેટલાક જીવતાં પ્રાણીને ચીરીને પણ  
તેના અવયવોની રચનાનું નિરીક્ષણ કરે છે; તેથી કાંઈ આપણા શરી-  
રની અંદરની રચનાનું ખરું જ્ઞાન મળતું નથી. આપણા શરીરમાં  
ચાલતાં યંત્રો વિષે આપણને કાંઈજ જ્ઞાન નથી; તેનું કારણ એ છે  
કે, શરીરની અંદર ચાલી રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ હિલચાલોનો આપણે  
અનુભવ કરી શકીએ તેટલા પૂરતી મનની એકાગ્રતા આપણે કરી  
શકતા નથી. આ કાર્યમાં માનસિક નિરીક્ષણશક્તિની બહુ જરૂર  
છે. મનને એટલી તાલીમ આપ્યા વગર શરીરનાં અત્યંત ગૂઢ  
અવયવોમાં તે પેસી શકતું નથી; માત્ર જડ પદાર્થોનોજ લાંબા  
વખત સુધી અભ્યાસ કરવાની આપણને ટેવ પડેલી હોવાથી  
આપણા મનમાં પણ ઘણી જડતા આવી ગયેલી છે. તેને ફરીથી  
ચૈતન્યરૂપ બનાવી દેવું, એ આપણું પહેલું કામ છે. સૂક્ષ્મ અનુ-  
ભવો ઝીલવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે પ્રથમ સ્થૂળ લાગણીઓ-  
ના અનુભવથી શરૂઆત કરવી ઘટે છે. જે બળવાન ચાલનચક્ર-  
ના જોરથી આપણા શરીરરૂપી આપું એન્જિન ગતિમાં આવી જાય  
છે, તે પ્રાણને કાળૂમાં લાવવો એ આપણું અંતિમ લક્ષ્ય હોવું  
જોઈએ. પ્રાણ તો અત્યંત સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ તો તેનું  
પ્રત્યક્ષ અથવા જડ સ્વરૂપજ છે. એ જડ શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિયમન

કરવાથી પ્રાણને કાળુમાં લાવવાનું કામ પણ ઘણું સહેલું થઈ જાય છે. શ્વાસનું યોગ્ય રીતે નિયમન કરવાથી મનને ચેતના મળે છે અને તેથી કરીને તે શરીરના અત્યંત ગૂઢ ભાગમાં પ્રવેશ કરવાને માટે યોગ્ય બનવાને લીધે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે વહન કરતા શક્તિપ્રવાહ વિષે જ્ઞાન મેળવવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવી જાય છે. આપણે એ શક્તિપ્રવાહને જોઈએ અને અનુભવી શક્તીએ એટલે તેને કાળુમાં લાવવાનું કાર્ય પણ સરળ થતું જાય છે. એ શક્તિપ્રવાહ આપણા કાળુમાં આવી જતાં મન અને શરીર બેઉ આપણને સર્વાંશે આધીન બની જાય છે—આપણી દરેક આજ્ઞા પ્રમાણે અમલ કરે છે. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણો ઉદ્દેશ છે. અત્યારે તો આપણે મન અને શરીરના તાબેદાર છીએ; પણ શ્વાસદ્વારા નાડીઓ, નાડીઓદ્વારા મન અને મનદ્વારા શરીર આપણા તાબામાં આવી જતાં આપણે નોકર મટીને માલિક બનીએ છીએ અને જે આપણા માલિક હતા તે નોકર બની જાય છે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પહેલા પગથિયાથીજ શરૂઆત કરવી જોઈએ. પ્રાણાયામ એ પહેલું પગથિયું છે. એ બહુ લંબાણથી ચર્ચવા જેવો વિષય છે. એ સંપૂર્ણ રીતે સમજાવવા માટે એના ઉપરજ યોગાંક વ્યાખ્યાન આપવાં પડશે સરળતા માટે હું એ વિષયનાં પ્રત્યેક અંગ છૂટાંછૂટાં સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

પ્રાણાયામમાં જે જે ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે, તે પ્રત્યેકનું સ્વરૂપ, હેતુ તથા અંતઃસદ્ધિમાં તે શી શી અસર નિપજાવે છે, તે કંઈ કંઈ શક્તિઓને ગતિ આપે છે, તે બધાનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. એ બધું ધીમે ધીમે સમજાઈ જશે, પણ સમજ્યા પછીથી નિરંતર સાધના કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. હું જે કાંઈ તમને કહું છું, તેની સત્યાસત્યતાની સાબિત

તી માત્ર સાધનાદ્વારાજ તમને મળી શકે તેમ છે. તમને પોતાને ત્યાંસુધી તેની પ્રતીતિ ન થાય, ત્યાંસુધી તમારો વિશ્વાસ પણ દૃઢ નજ હોય. તમને અપરોક્ષ અનુભવ ન મળે, ત્યાંસુધી હું તમને ગમે તેટલું યુક્તિપ્રયુક્તિથી સમજાવું, તોપણ તે વ્યર્થજ છે. જ્યારે તમને દેહની અંદરના શક્તિપ્રવાહની ગતિનો સ્પષ્ટ અનુભવ થશે, ત્યારે તમારા સંશયમાત્ર ટળી જશે; પણ એનો અનુભવ કરવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે રોજ સખ્ત અભ્યાસ અને સાધનાની જરૂર છે. ઝોછામાં ઝોછો રોજ બે વાર તો આ ક્રિયાનો અભ્યાસ થવોજ જોઈએ; અને તેને માટે યોગ્ય સમય પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળનો છે. રાત્રિનું અવસાન થઈ દિવસના પ્રકાશની શરૂઆત થતી હોય અને દિવસ પૂરો થતાં જગતના ઉપર રાત્રિનો પડદો પડતો હોય, એ બેઉ પ્રસંગે સમસ્ત પ્રકૃતિ હ્રમેશના કરતાં વિશેષ શાંતભાવ ધારણ કરે છે. સવારમાં અરુણોદય વેળા તથા સૂર્યાસ્ત થવાની તૈયારી હોય-સૂર્યની રાત્રી પ્રભા પશ્ચિમાકાશમાંથી અદ્ભુત ન થઈ હોય, તે વખતે આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. એ સમયે આખી સૃષ્ટિમાં શાંતિ પથરાઈ ગયેલી હોવાથી તમારા શરીર અને મન ઉપર પણ એ શાંતિની અસર થયેલી હોય છે. જે વખતે શાંતિ વિનાપ્રયાસે મળી શકે છે, કુદરત જે વખતે આ ક્રિયાના સાધન માટે અનુકૂળ હોય છે, તે વખતે તેનો લાભ લઈ લેવો જોઈએ. સાધન કયાં વગર ભોજન ન લેવું, એવો નિયમ રાખવાથી ક્ષુધા પોતેજ તમારી આજ-સને હાટી કાઢશે. અમારા દેશમાં તો એવો રિવાજજ છે કે, સ્નાન, સંધ્યા વગેરે કયાં વગર ખવાયજ નહિ. બાળકોને પહેલેથીજ તેમનાં માળાપ એ બાળતની શિખામણ અને ઢેળવણી આપતાં રહે છે; એટલે પછી તેમને એ સ્વાભાવિકજ

યઈ ન્તય છે; તે એટલે મુખી કે સ્નાન, સંધ્યા વગેરે સાધન  
કયાં વગર ધણાને તો જમવાની વૃત્તિ પણ થતી નથી.

તમારામાંના જેમનાથી જની શકે તેમણે સાધન કરવા  
માટે એક અલગ ઓરડો પસંદ કરવો અને તે જગ્યા  
ધણીજ પવિત્ર રાખવી. તેમાં કદી સૂવું તો નહિજ. તે ઓર-  
ડામા સાધનભજન સિવાય જીભ કાંઈ પણ દામ કરવું નહિ.  
નવરાશના વખતમાં વાતોના તડાકા મારવા માટે તેનો ઉપયોગ  
નજ થાય. સ્નાન કરી ઝરીરને શુદ્ધ કર્યા વગર તથા મનને  
શાંત અને પવિત્ર કર્યા વગર એ ઓરડામાં પ્રવેશ પણ ન કરવો.  
જની શકે તો ત્યાં રોજ તાઝાં સુવાસિત પુષ્પો મૂકી રાખવાં,  
યોગાભ્યાસને માટે પુષ્પ જાદુજ ઉપકારક વસ્તુ છે. દેવોનાં  
તથા સાધુપુરુષોનાં ચિત્રો ભીંત પર ટાંગી રાખવાં. સવારસાંજ  
બેઉ વખત ત્યાં ધૂપ કરવો. ત્યાં કદી ગાળાગાળી કરવી  
નહિ, એટલુંજ નહિ પણ અપવિત્ર વિચાર સરખો પણ મનમાં  
આવવા દેવો નહિ. આપણા વિચાર સાથે જેમનું સામ્ય હોય  
એવાં માણસો સિવાય જીભ કોઈને એ ઓરડામા દાખલ  
કરવાં નહિ. ખાસ કરીને જેઓ યોગાભ્યાસની મરકરી કરતા  
હોય તેવાઓનો તો ત્યાં પણ પછ જોઈએ નહિ. આ નિયમોનું  
પાલન કર્યાથી યોગજ દિવસમાં તે ઓરડાનું વાતાવરણ  
એવું તો પવિત્ર થઈ જશે કે, તમને પોતાને તેની ખાતરી  
થવા વિના નહિ રહે. તમારું મન કોઈ વેળા કલેરાથી વ્યાકુળ  
જની ગયું હોય, મગજ ઊકળી ગયું હોય, હૃદય વ્યગ્ર થઈ  
ગયું હોય, મનમાં કોઈ સગ્રય ચૂંચવાયા કરતો હોય, પણ  
તે ઓરડાના પવિત્ર, શાંતિદાયક વાતાવરણમાં દાખલ થતાંજ  
તમને ચિત્તની પ્રસન્નતા અને શાંતિનો અનુભવ થવા માંડશે.  
દેવજની રચના કરવાનો મૂળ હેતુ આજ છે. કેટલાંક દેવજો



હજી પણ અસલની પવિત્રતા જાળવી રહ્યાં છે. ત્યાં દાખલ થતાંજ તમારા મનની વ્યગ્રતા ટળી જાય છે. પણ ઘણેખરે ઠેકાણે તો આ ઉદ્દેશનું લોકોને વિસ્મરણ થઈ ગયું છે. આવો ચોરડો રાખવાનું જેમનાથી ન જાની શકે, તેમણે નાહિંમત થવાનું કાંઈ કારણ નથી તેમણે પોતાની સગવડ પ્રમાણે મરજીમાં આવે ત્યાં બેસીને સાધન કરવું.

આવાં પ્રકારની જાને તેટલી તૈયારી કર્યા પછી સાધન કરવાની જગ્યાએ એક આસન પર હમણાં કહેવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે કરોડ દગર રાખી, માથું, ઠોક અને છાતી-સીધી-લીટીમાં રાખી, સ્વસ્થ ચિત્તે બેસવું. પછી મનને શાંત કરીને આખી સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર શાંતિ અને આનંદ પ્રવર્તી રહેો. એવા પવિત્ર વિચારનો પ્રવાહ તમારા મગજમાંથી વહેવડાવવો જઘા માણસો સુખી થાઓ, સર્વને શાંતિ મળે, સૌની આપદાઓ ટળી જાઓ એવી મનમાં ભાવના કરો અને તેને પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર અને દક્ષિણ એમ ચારે દિશાએ પ્રેરો. આ ભાવનામાં તમે જેમ જેમ તરબોળ થતા જશો, તેમ તેમ તમને સુખનો વિશેષ અનુભવ થવા લાગશે. બીજા સુખી થાઓ એવી ભાવના કેવી કલ્યાણકારક છે, તેનો તમને અનુભવ થશે. જઘા શરીરે જાળવાન થાઓ એવી ભાવના તમારા પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખશે. જઘા સુખી થાઓ એવી દૈવ ઇચ્છાથી તમે પોતે સુખી થશો.

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्॥

એવી પ્રાર્થના સાધુપુરુષો હમેશાં કરતા રહે છે તેનું આજ કારણ છે. જેઓ ઇશ્વરના અસ્તિત્વને માનતા હોય, તેમણે જ્ઞાન અને સત્યના પ્રકાશને આંદો રેતીની પ્રાર્થના કરવી. પ્રાર્થનામાં કોઈ

પણ વિનાશી પદાર્થને માટે માગણી કદી પણ ન કરવી; કેમકે તેવી માગણી અજ્ઞાનમૂલક અને સ્વાર્થી છે. આટલું કર્યા પછી તમારા પોતાના દેહનો વિચાર કરો. તે નીરોગી છે, બળવાન છે, વળં જેવો દંઢ છે, એવી કલ્પના કરો. તમે કલ્પો છો તેવો તે થતો જાય છે એવી દંઢ ભાવના કરો. તેવા શરીરની ભૂતિ તમારા મન આંગળ ખડી કરે. અને તેમાં થોડી વાર સુધી તન્મય થઈ જાઓ. સંસાર-સાગરને તરી જવાને માટે શરીર એ અગત્યનું સાધન છે, એવો વિચાર કરો અને તમારી નિર્જાળતાને ફેંદી દો. નિર્જાળ મનુષ્ય કદી પણ મુક્તિ નહિ મેળવી શકે. શરીરને કહો કે, “તું બળવાન છે” તમારા મનને કહો કે, “તું દંઢ છે. મારા શરીર અને મન ઉપર કોઈ પણ વ્યાધિ કે નિર્જાળતાનો અધિકાર નથી.” એવી ભાવના કર્યો એટલે તમારો આત્મવિશ્વાસ સતેજ થશે.





## અધ્યાય ૩ જો-પ્રાણ

ઘણા લોકોના મનમાં એવો ભૂલભરેલો ખ્યાલ છે કે, પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસોર્ધ્વાસને લગતી અમુક ક્રિયા; પરંતુ શ્વાસોર્ધ્વાસને પ્રાણાયામ સાથે ઘણાજ થોડો સંબંધ છે. ખરેખરો પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે જે વિવિધ પ્રકારની ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવો પડે છે, તેમાંની એક શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા છે. એમ હોવાથી ખરા પ્રાણાયામ સાથે તેનો અધિક સંબંધ નથી. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણનું નિયમન.

આર્યતત્ત્વજ્ઞ પંડિતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે, આખા વિશ્વમાં માત્ર બેજ મૂળતત્ત્વો છે અને તે બેનું જ જગત બનેલું છે. એમાંનું એક મૂળતત્ત્વ આકાશ છે. આકાશ સર્વવ્યાપી અને સર્વ પદાર્થાન્તર્ગત છે. જ્યાં આકાશ ન હોય એવું કોઈ સ્થળ જગતમાં નથી. જે જે સાકાર પદાર્થો જગતમાં છે અને જે અનેક પદાર્થોના મિશ્રણથી અથવા પુનર્મિશ્રણથી જે જે પદાર્થો બનેલા છે, તે સર્વે આકાશતત્ત્વમાંથીજ આવિર્ભાવ પામ્યા છે. હવા, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા અને ધૂમકેતુ એ સર્વ આકાશમાંથીજ પેદા થયા છે. એજ આકાશમાંથી વાયુ બને છે, તેમાંથીજ પ્રવાદી પદાર્થો બને છે અને તેમાંથીજ ઘન પદાર્થો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આકાશેજ પ્રત્યેક પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરેલું છે. મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, વનસ્પતિ તથા જે જે સાકાર પદાર્થો આપણે નેત્ર વડે

જોઈ શકીએ છીએ અથવા ઇંદ્રિયોદારા જેમનું આપણને જ્ઞાન થાય છે, સારાંશમાં જેમને અસ્તિત્વ છે એમ આપણે માનીએ છીએ, તે સર્વ આકાશનાં જ રૂપાંતરો છે. આકાશની વ્યાપકતા આટલી મોટી હોવા છતાં ઇંદ્રિયગોચર નથી. તે એવો વિરલ અને સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે કે, કોઈ પણ પ્રકારના સાધનથી તે જોઈ શકાતો નથી. જ્યારે તે વ્યક્ત થાય છે એટલે જડરૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારેજ તે નજરે પડે છે. ‘કલ્પ’ ના આરંભમાં એક માત્ર આકાશ હતું; ‘કલ્પ’ના અંતમાં જ્યારે સર્વ દૃશ્ય પદાર્થો તેમના મૂળરૂપમાં લય પામી જશે. ત્યારે પાછું એકલું આકાશજ અવશિષ્ટ રહેશે અને વળી પાછો જ્યારે નવો ‘કલ્પ’ શરૂ થશે, ત્યારે એજ આકાશ અગાઉના ક્રમમાં વ્યક્ત થશે.

આ પ્રમાણે આકાશ અત્યંત વિરલ અને અદૃશ્ય પદાર્થ હોવા છતાં તે પણ જડ છે. હવે ત્યારે કયી શક્તિના પ્રભાવે કરીને એ આકાશ જગતરૂપે પરિણામ પામ્યું હશે ? એ કાર્ય કરનાર એક બીજું મૂળતત્ત્વ છે અને તેને ‘પ્રાણ’ કહે છે. પ્રાણનો આકાશ સાથે સંયોગ થવાથી આકાશે વ્યક્ત રૂપ ધારણ કર્યું એટલે દૃશ્ય સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થઈ. જેવી રીતે આકાશ જગતનો કારણભૂત, અનંત, સર્વવ્યાપી મૂળ પદાર્થ છે, તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ જગતની ઉત્પત્તિમાં કારણભૂત, અનંત, સર્વવ્યાપી અને વિકાસ શક્તિ છે ‘કલ્પ’ના અંતમાં તેમજ નવા ‘કલ્પ’ના આરંભ પહેલાં સર્વ દૃશ્ય પદાર્થો જેમ આકાશતત્ત્વમાં લય પામી જાય છે, તેમ જગતમાં દૃશ્યમાન થતી સર્વ શક્તિઓ તે સમયે તેના મૂળ સ્વરૂપમાં એટલે પ્રાણમાં લીન થઈ જાય છે. નવો ‘કલ્પ’ શરૂ થતાં. જેનેજેને આપણે શક્તિ કહીએ છીએ, તે પાછી એ પ્રાણના અનંત બંડારમાંથી વ્યક્ત થવા માંડે છે. પદાર્થમાત્રમાં રહેલી ગુરુત્વાકર્ષણ-શક્તિ, લોહચુંગકમાં રહેલી ચુંબકાકર્ષણશક્તિ એ બધી શક્તિઓ

પ્રાણનાંજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે; તેજ પ્રમાણે શરીરની નાડીઓ તથા ચક્રોમાં વ્યાપી રહેલો શક્તિપ્રવાહ, તેમજ સંકલ્પમાં રહેલું બળ એ પણ પ્રાણનાંજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. આપણા પગની આંગળીએ કોઈ પણ પ્રાણી કરડે, તેની આપણા મગજને તરતજ ખબર થઈ જાય છે. આખા શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓની જાળ પથરાયેલી છે. મગજને ખબર પહોંચ્યાડવી અને મગજનો હુકમ શરીરના અવયવોને પહોંચ્યાડવો, એ કામ જ્ઞાનતંતુનું છે. જ્ઞાનતંતુ આકાશી તત્ત્વના બનેલા હોવાથી તેમાં વ્યાપી રહેલી શક્તિ પ્રાણમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી હોવી જોઈએ. જેવી રીતે આકાશે અનેકવિધ સર્વ દૃશ્ય પદાર્થોનું રૂપ ધારણ કર્યું છે, તેવી રીતે પ્રાણે અનેક પ્રકારની સર્વ શક્તિઓનાં રૂપ ધારણ કર્યાં છે. વિચારશક્તિથી માંડીને જગતમાં જણાતી અતિ સામાન્ય દૈહિકશક્તિ પર્યંતની તમામ શક્તિઓ એ કેવળ પ્રાણનોજ વિકાસ છે. આખા જગતની માનસિક, સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ શક્તિઓનો સમૂહ તેના જે અસલ અવ્યક્ત સ્વરૂપમાંથી ઉદ્ભવે છે અને પ્રલયકાળે જેમાં લય પામી જાય છે, તેનું નામ પ્રાણ કહેવાય છે. “જે વખતે અસ્તિ-ભાતિ એટલે સૃષ્ટિનું દૃશ્ય સ્વરૂપ ન હતું, જે વેળા સર્વત્ર ગાઢ અંધકાર પથરાયેલો હતો, તે વખતે એકલું આકાશજ અસ્તિત્વમાં હતું અને તે આકાશ ગતિરહિત હતું.” તે વખતે પ્રાણની ઘાઘગતિનો અવરોધ થયેલો હોવાથી તે અવ્યક્ત હતો, પણ તેનું અસ્તિત્વ તો હતુંજ. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ એમજ કહે છે કે, જગતમાં જે જે શક્તિઓ છે તેનો કુલ સરવાળો તો તેનો તેજ રહે છે. માત્ર સૃષ્ટિના અંત વખતે તે નિષ્ક્રિયરૂપે રહે છે, અવ્યક્ત થાય છે અને ફરીથી સૃષ્ટિનો આરંભ થતાં એની એજ શક્તિ પાછી સક્રિય-વ્યક્ત બની જાય છે. શક્તિ વ્યક્ત થતાંજ આકાશ ઉપર કામ કરવા લાગે છે. શક્તિ અને આકાશનો સંયોગ થતાં આખી સૃષ્ટિ પાછી પોતાના

અનંત રૂપમાં વિલસવા લાગે છે. ટુંકમાં કહેવાનું એજ છે કે, પદાર્થમાત્રમાં જે જડ ભાગ છે તે આકાશ છે અને શક્તિનો ભાગ છે તે પ્રાણ છે એ પ્રાણનું અર્થ તત્ત્વ બાણીને તેની તમામ હિલચાલોને કાળમાં લાવવી એનું નામ પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણ સર્વ પ્રકારના સામર્થ્યનું અધિષ્ઠાન હોવાથી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થતાંની સાથે અનંતશક્તિના બંધારના દરવાજા બિઘડી જાય છે. ધારો કે, કોઈ માણસને પ્રાણતત્ત્વનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન થઈ જાય અને તે તેના ઉપર પોતાની સત્તા સંપૂર્ણ રીતે સ્થાપિત કરે, તો પછી જગતમાં એવી કોઈ શક્તિ નથી કે જે તેના હાથમાં ન હોય. તેની મરજીમાં આવે તો અંદ્ર અને સૂર્યને પણ લખોટાની માફક તેમની કક્ષામાંથી ખેંચી પાડે. આજુથી માંડીને ગોટામાં ગોટા સૂર્ય જેવા પ્રચંડ ગોળા સુધીની જગતની તમામ વસ્તુઓને તે પોતાની મરજી પ્રમાણે હલાવીચલાવી શકે. આમાં કશું આશ્ચર્ય નથી; કારણ કે તેણે પ્રાણાયામ સિદ્ધ કરીને પ્રાણને તાબે કર્યો છે. યોગાભ્યાસ પૂર્ણ થાય એટલે યોગી આખા જગત ઉપર પોતાનું પ્રભુત્વ ચલાવી શકે છે. તેના સંકલ્પના બળથી મરેલાં જીવતાં થઈ શકે; દેવતાઓ અને પિતૃલોકવાસી જીવાત્માઓ તેનો હુકમ થતાંજ હાથ જોડીને તેની આગળ ખડા થઈ જાય. તમામ રિદ્ધિમિદ્ધિઓ તેનો દાસીઓ બની જાય. પ્રકૃતિની સમગ્ર શક્તિઓનો તે સ્વામી થઈ જાય. યોગ-સિદ્ધિનો એકાદ દાખલો જ્યારે દુનિયામાં જોવામાં આવે છે, ત્યારે અજ્ઞાન માણસો તેને અમત્કાર કહે છે; પરંતુ એમાં અમત્કાર જેવું કંઈ છેજ નહિ. એ અમત્કાર સામાન્ય કેદીનાં મનુષ્યોની સમજમાં ન આવે, એવી કોઈ કુદરતની શક્તિ ઉપર મેળવેલા કાળૂનુંજ પરિણામ છે.

કેઈ પણ જાળતનું અંતિમ સારરૂપ તત્ત્વ શું છે, તે પ્રથમથીજ જાણી લેવાની ઉત્કટ ઇચ્છા, એ હિંદુ તત્ત્વજ્ઞાનું વિશિષ્ટ લક્ષણ મનાઈ ચૂક્યું છે. તે ઝીણી ઝીણી વિગતની ઝાઝી પરવા રાખતા નથી, પણ એકદમ છેલ્લામાં છેલ્લા મૂળતત્ત્વનેજ શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે તત્ત્વ જ્યાં-સુધી પ્રાપ્ત ન થાય, ત્યાંસુધી વચગાળાના તબક્કાઓ ઉપર તેઓ થોભતા નથી. એક વાર છેવટનો સિદ્ધાંત જાણી લીધા પછીજ તેની વિગતો તરફ લક્ષ દોડાવે છે. વેદમાં એકનો એક પ્રશ્ન વારંવાર પૂછવામાં આવ્યો છે કે, “એવી કયી વસ્તુ છે કે જેને જાણ્યા પછી કશુંજ જાણવાનું બાકી રહે નહિ?” આ પ્રમાણે આપણા દેશનાં તમામ શાસ્ત્રો, તમામ દર્શનો તે એકજ વસ્તુને શોધવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે કે જેને જાણ્યા પછી બીજું કંઈ પણ જાણવાનું બાકી રહે નહિ. જગત અનંત પદાર્થોથી ભરેલું છે. દરેક પદાર્થનો જુદોજુદો અભ્યાસ કરીને આખા જગતનું જ્ઞાન મેળવવાનો કેઈ પ્રયત્ન કરે, તો અનંત જન્મે પણ પાર આવે નહિ. એટલે એ રીતે તો જ્ઞાન મેળવવુંજ અશક્ય છે. ત્યારે શું સર્વજ્ઞ થવાનો કેઈ ઉપાયજ નહિ હોય? આ પ્રશ્નનો યોગવિદ્યા સંતોપકારક જવાબ આપે છે કે, અનંત-વિશેષરૂપે દૃશ્યમાન થતા જગતની અંદર એક સામાન્ય-નિર્વિશેષ તત્ત્વ રહેલું છે. અનંતરૂપે હેખાતી સમગ્ર શક્તિઓની અંદર, તેમજ અનંત વિચાર-પરંપરાઓની અંદર સર્વત્ર એકજ સામાન્ય શક્તિ, એકજ સામાન્ય તત્ત્વ રહેલું છે. એ એકને જોગખવાની તજવીજ કરો. એ એકને જેણે જોગખ્યો તેણે બધું જાણવાનું જાણી લીધું. દૃશ્યવિશ્વમાં અને કાર્યકારણની પરંપરાની અંદર જે એક દેવતા તત્ત્વ અથવા અસ્તિત્વ રહેલું છે, તે વેદોએ શોધી

કાઢયું છે. જેણે એ અસ્તિત્વના સ્વરૂપને બાણી લીધું, તેને આખા જગતનું જ્ઞાન થયું સમજવું. આ રીતે વિચાર કરતાં જગતમાં દેખાતી તમામ શક્તિઓને પ્રાણરૂપી સામાન્ય શક્તિમાં ફેરવી શકાય. એટલે જેણે પ્રાણને પોતાના કાષ્ઠમાં આપ્યો, તેણે જગતની તમામ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને પોતાની ફરી કહેવાય. તેણે પોતાનું મન અને પોતાનું શરીર તાણે રાખ્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ સર્વનાં મન અને સર્વનાં શરીર આપોઆપ તેને તાણે થયાં છે; કારણકે પ્રાણ એજ સમગ્ર શક્તિઓની સમષ્ટિ છે.

હવે એ પ્રાણનું નિયમન કેવી રીતે કરવું, એ પ્રાણાયામના વિધિમાં જાંતાવવું રહ્યું. પ્રાણાયામમાં અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ અને સાધનપ્રણાલિઓનો સમાવેશ થાય છે, પણ તે સર્વનો ઉદ્દેશ તો એકજ છે કે, પ્રાણનું નિયમન કરવું. એનો આરંભ ક્યાંથી કરવો જોઈએ? દરેક જણે જે પદાર્થ પોતાની પાસેમાં પાસે હોય તેના ઉપર જથ્થા મેળવતાં શીખવું—એ તેના સાધન માર્ગનું પહેલું પગથિયું છે. બાહ્યજગતના બીજા કોઈ પણ પદાર્થો કરતાં આપણું પોતાનું શરીર ઘણુંજ નિકટનું કહેવાય અને આપણું મન તો વળી શરીરના કરતાં પણ વધારે નિકટનું છે. જે પ્રાણ આખા વિશ્વમાં વ્યાપી રહ્યો છે, તેજ પ્રાણ આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરીને શરીર અને મન બેઉની પાસે તેમનાં કાર્યો કરાવે છે. તે પ્રાણ તો મનના કરતાં પણ વિશેષ નિકટનો ગણાય. વિશ્વવ્યાપી પ્રાણનો જાંઝર એક અનંત સમુદ્ર સુદય છે અને તેનો એક નાનો સરખો તરંગજ આપણા શરીરમાં દાખલ થયેલો છે. આ નાનકડા તરંગને જો આપણે તાણે કરી શકીએ, તો તેની મારફતે પ્રાણનો અનંત સમુદ્ર આપણા કાષ્ઠમાં આવી શકે. જે યોગી પોતાના શરીરની અંદર રહેલા પ્રાણને જીતી લે તેની



યોગસિદ્ધિ પૂર્ણ થઈ સમજવી. તે સર્વશક્તિમાન બની ગયો એમાં કાંઈજ શક નથી. તેના ઉપર સત્તા ચલાવી શકે એવી કોઈ શક્તિ જગતમાં શોધી જડે એમ નથી. તે સર્વ શક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ છે, એમ કહીએ તો ચાલે. દરેક દેશમાં પ્રાણને વશ કરવાનો જેમણે પ્રયત્ન કર્યો હોય; એવા અનેક સંપ્રદાયો જેવામાં આવે છે. તમારા દેશમાં ( અમેરિકામાં ) મનોબળથી વ્યાધિ મટાડનારા, શ્રદ્ધાથી આરોગ્યપ્રદાન કરનારા, પ્રેત-તત્ત્વની શોધ કરનારા, ખ્રિસ્તી વૈજ્ઞાનિકો, વશીકરણવિદ્યાને જાણનારાઓ વગેરે અનેક સંપ્રદાયો પોતપોતાની દિશામાં કામ કરી રહ્યા છે. એ દરેક સંપ્રદાયનાં મંતવ્ય અને ક્રિયાઓનું આપણે પૃથક્કરણ કરીએ, તો એ સર્વના મંતવ્યના મૂળમાં, જાણ્યેઅજાણ્યે પણ પ્રાણાયામનુંજ બળ રહેલું છે. તેઓ બધા અમુક શક્તિને આધારેજ પોતાનું ધારેલું કામ કરી શકે છે, પણ તેમને સફળતા અપાવનાર કયી શક્તિ છે, તે તેઓ જાણતા નથી. તેમના બધા સિદ્ધાંતોનો આપણે અર્ક નિચોવી કાઢીશું, તો તેમાં પ્રાણાયામનુંજ અસ્તિત્વ માલૂમ પડશે; પણ કોઈને ઠાકર વાગતાં અકસ્માત્ એકાદ રત્ન હાથ આવી જાય, તેમ તેઓને અકસ્માત્ રીતે આ શક્તિનો કાંઈક ઉપયોગ આવડી ગયો છે અને તેનું ખરૂં તત્ત્વ જાણ્યા વગરજ તેની પરિચાલના કરીને તેઓ કેટલેક અંશે સફળતા મેળવે છે. યોગવિદ્યામાં જે ક્રિયા પ્રાણાયામની સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે, તેના એક અંગનો આ ક્રિયાઓમાં ઉપયોગ થાય છે અને તેમાં ચમત્કારમાત્ર પ્રાણની શક્તિનોજ છે.

પ્રત્યેક પ્રાણીની અંદર રહેલી જીવનશક્તિ એ પ્રાણનું વ્યક્ત સ્વરૂપ છે વિચારશક્તિ એ પ્રાણનું અતિ સૂક્ષ્મ અને સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્ય છે. જેને આપણે સાધારણ ભાષામાં “વિચાર” કહીએ છીએ તે “વિચાર”ની અંદર પ્રકૃત વિચારશક્તિનાં સઘળાં અંગોનો

સમાવેશ થતો નથી. જેને આપણે “સહજાતજ્ઞાન” અથવા કુદ-રતી પ્રેરણા કહીએ છીએ, તે તો વિચારશક્તિનાં અનેક અંગોમાંનું નીચામાં નીચું એક અંગ છે. એને કેટલાક જ્ઞાનરહિત માણસો “ચિત્તવૃત્તિ” એવું નામ પણ આપે છે. એ વૃત્તિ વડે જ દરેક પ્રાણી પોતાનું રક્ષણ કરે છે. એ ક્રિયા કરતી વખતે હું અમુક ક્રિયા કરું છું, એવું જ્ઞાન તે પ્રાણીને હોતું નથી; પણ સ્વાભાવિક રીતે તેનાથી તે ક્રિયા થઈ જાય છે. જેમકે આપણને મચ્છર કરડે તો આપણે હાથ પોતાની મેળેજ તેને મારવા જાયો થાય છે. આપણને તે વાતની ખબર પણ હોતી નથી; પરંતુ આ પણ વિચારશક્તિનું જ એક અંગ છે. શરીરની અંદર જ્ઞાનરહિત ચાલતી પ્રતિક્રિયાઓને પણ એમાંજ સમાવેશ થાય છે.

એના કરતાં વધારે ઉચ્ચ શ્રેણીની એક બીજી ચિત્તવૃત્તિ છે, જેને જ્ઞાનપૂર્વકની વૃત્તિ કહે છે. આપણે વિચાર કરીએ, તુલના કરીએ, કાર્યકારણ ચોખી કાઢીએ અને દરેક બાબતનું બધી બાબતોથી અવલોકન કરીને વિચાર કરીએ, તેટલાથીજ કંઈ સમગ્ર વિચારશક્તિ પર્યાપ્ત થતી નથી. વિચારશક્તિનો પ્રદેશ આથી પણ વધારે વિસ્તીર્ણ છે તર્કશક્તિ અને તુલનાશક્તિની સીમા કેટલી સાંકડી છે, તે તો સૌ જાણે છે. એ શક્તિઓ તો અમુક હદ સુધીજ કામ કરી શકે છે અને ત્યાં જઈને તે અટકી પડે છે. સૃષ્ટિના અનંતત્વનો વિચાર કરવા જતાં આપણી સૂચના બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર કેટલું સાંકડું છે, તે તરતજ સમજાઈ જશે. તે ઘણુંજ સાંકડું હોવા છતાં કેાઈ કેાઈ વાર એવો પણ અનુભવ થાય છે કે, જે કેટલાક આપણી બુદ્ધિની સીમાની બહારના વિચારો પણ સૂચ્યમંડળમાં એકાએક ધસી આવતા ધૂમકેતુની માફક બુદ્ધિના તે સાંકડા પ્રદેશમાં ધસી આવે છે. તે બુદ્ધિની બહારના પ્રદેશ-માંથી આવે છે એ વાત નિર્વિવાદ છે અને બુદ્ધિ તેની મુકરર

કરેલી સીમા ઝોળંગી શકતી નથી, એ પણ તેટલું જ નિર્વિવાદ છે. આ પ્રમાણે આ સાંકડા પ્રદેશની અંદર જે વિચારો પ્રવેશ કરે છે, તેનાં કારણો પણ બુદ્ધિ શોધી શકતી નથી; પરંતુ એ પ્રાપ્ત બુદ્ધિ (પ્રાપ્ત લૌકિક નિશ્ચયો)ના કરતાં પણ અંતઃકરણનો પ્રદેશ વિશેષ વિસ્તીર્ણ છે. તેથી કરીને જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ કરી શકતી નથી, ત્યાં પણ અંતઃકરણ જઈ શકે છે. એ પ્રદેશ તે જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્યનો પ્રદેશ કહેવાય છે. અંતઃકરણની પૂર્ણ એકાગ્ર અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા જેને સમાધિ કહે છે, તે સિદ્ધ થાય છે, ત્યારે અંતઃકરણ બુદ્ધિના પ્રદેશથી બહુજ આગળ નીકળી ગયેલું હોય છે અને જે વિષયો “સહજતજ્ઞાન” થી અને બુદ્ધિથી અગમ્ય છે તેને તે અનુભવી શકે છે. શરીરની અંદર કામ કરતી અત્યંત સૂક્ષ્મ શક્તિઓ, જે વાસ્તવમાં પ્રાણનીજ જુદીજુદી અવસ્થાઓ છે, તેની યોગ્ય રીતે પરિચાલના કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થતાં તેઓ અંતઃકરણના ઉપર વિશેષરૂપે કાર્ય કરે છે અને તેને વધારે ઉચ્ચતર અવસ્થામાં એટલે જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણચૈતન્યની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરાવી દે છે; એટલે ત્યાં રહીને તે પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરે છે.

બાહ્યજગતમાં તેમજ આંતરજગતમાં, સર્વ સ્થળે તથા સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાં તે તે સ્થળો તથા સ્થિતિઓરૂપે એકજ અળાંક વસ્તુ રહેલી છે. અર્થાત્ આખી જડચૃષ્ટિ એજ વસ્તુની બનેલી છે; અથવા તો એ એકજ પદાર્થ નાના પ્રકારનાં રૂપ ધારણ કરી રહ્યો છે. વાસ્તવિક રીતે તમે અને સૂર્ય બેઉ એકજ છો. તેની અને તમારી વચ્ચે વાસ્તવમાં કશોજ ભેદ નથી. કોઈ પણ વૈજ્ઞાનિકને પૂછ્યો તો તે પણ તમને એમજ કહેશે કે, બે વસ્તુઓની વચ્ચે જે ભેદ આપણે કલ્પીએ છીએ, તે માત્ર કહે-વાનોજ છે. આ એજ અને હું એ બેઉની વચ્ચે વસ્તુતઃ કશુંજ

જુદાપણું નથી. અનંત જડપદાર્થશયિનુંજ મેજ પણ એક જિંદુ છે અને હું પણ એક જિંદુ છું. પ્રત્યેક સાકાર વસ્તુ તે અનંત જડપદાર્થોના સમુદ્રનું એક વમળ છે. નદી કે સમુદ્રનાં વહેતાં પાણીમાં વારંવાર જે વમળ અથવા ભમરા યયાજ કરે છે, તેઓ હંમેશાં એકના એક હોતા નથી. ધારો કે, એક વિશાળ નદી છે, તેમાં હજારો વમળ યયા કરે છે. દરેક મળે પ્રત્યેક વમળમાં નવુંજ પાણી આવતું હોય છે, પણવાર તે તેમાં ધૂમે ૩ અને પાછું આગળ વહી જાય છે અને તેની જગ્યાએ પેલા વમળમાં નવું પાણી દાખલ થાય છે; આમ છતાં વમળ તો તેનું તેજ હોય એમ દેખાય છે. તેવીજ રીતે સમગ્ર વિશ્વ મુકરર કરેલા ક્રમ પ્રમાણે પરિવર્તન પામતા જડપદાર્થના અનંત સમુદ્રતુલ્ય છે. આપણે તેમજ તમામ દૃશ્યસ્પર્શ્યો તેના નાના નાના વમળને ઠેકાણે છીએ. જડપદાર્થનો અમુક સમૂહ એક વમળમાં એટલે એક મનુષ્યદેહમાં દાખલ થાય છે; ત્યાં અમુક કાળ રહે છે; ત્યાં થોડાં વર્ષ રહી કોઈ જીવન વમળમાં પ્રવેશ કરે છે; તેમ કરતાં તેની આકૃતિ બદલાય છે અને તે અમુક શરીરનું રૂપ ધારણ કરે છે; વળી કેટલાંક વર્ષ પછી તે કોઈ ત્રીજાજ પદાર્થરૂપી વમળમાં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રમાણે ક્રમવાર પરિવર્તન ચાલ્યુંજ આવે છે. કોઈ વસ્તુ સ્થિર તો છેજ નહિ. આ માણું શરીર અને આ તમાણું શરીર એમ માનવા જેવું વાસ્તવમાં કાંઈ છેજ નહિ. માત્ર સત્ય વસ્તુ તો એક અખંડ પદાર્થનો જે અનંત ભંડાર જુદાંજુદાં નામરૂપોમાં જગતમાં સચરાચર પથરાઈ રહ્યો છે, તેજ છે. તેના એક જિંદુને આપણે ચંદ્ર કહીએ છીએ; જીવન જિંદુને સૂર્ય કહીએ છીએ. કોઈ જિંદુ મનુષ્ય કહેવાય છે, તો કોઈ જિંદુ પૃથ્વી કહેવાય છે. કોઈ જિંદુ વનસ્પતિ તો કોઈ જાનિજ પદાર્થરૂપે દેખાય છે. આમાંની કોઈ પણ વસ્તુ હંમેશાં એકરૂપે રહેતી નથી.

બધાંની સ્થિતિમાં, નામમાં અને આકૃતિમાં પરિવર્તન થયાજ કરે છે. કોઈ વાર તે પદાર્થરાશિ, સ્થૂળતાને પામે છે તો કોઈ વાર સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પરિણામ પામે છે. સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિમાં પણ બાહ્ય-સૃષ્ટિની માફકજ નિરંતર પરિવર્તન થયા કરે છે. જગતની તમામ વસ્તુઓ આકાશ (ધૃતર) માંથી પેદા થયેલી છે, એટલે આપણે એ “ધૃતર”-આકાશનેજ જડપદાર્થના પ્રતિનિધિરૂપ માની લઈએ. પ્રાણની અત્યંત સૂક્ષ્મ આંદોલનયુક્ત અવસ્થામાં એજ આકાશ અથવા “ધૃતર” મનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે; એટલે મન પણ સ્થૂળજગતની પેઠે એક અખંડ પદાર્થરાશિમાંનોજ એક પદાર્થ છે આકાશનાં જે આંદોલનો મનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, તે એટલાં બધાં સૂક્ષ્મ હોય છે કે, જડ નેત્રો તેમને જોવા સમર્થ નથી. પવન એકદમ પડી ગયો હોય એવે વખતે આપણે એકાદ તળાવને કાંઠે જોવા રહીને જોઈશું, તો આપણને પાણી તફન સ્થિર દેખાશે; કેમકે તેની અંદર ચાલી રહેલા સૂક્ષ્મતર તરંગોને આપણી દષ્ટિ જોઈ શકતી નથી. આપણને તળાવનું પાણી તરંગ રહિત દેખાય છે તે ખરું; પણ ખરી રીતે તેમાં હજારો સૂક્ષ્મ તરંગો ઊપજ્યાજ કરે છે. આકાશતત્ત્વમાં જે સૂક્ષ્મ આંદોલનો નિરંતર કંપી રહે છે, તેને જોઈ શકાય એવી દિવ્યદષ્ટિ કોઈ પ્રાપ્ત કરે, તો તેને પ્રત્યક્ષ જણાઈ રહે કે, જગતના તમામ પદાર્થો કેવળ સૂક્ષ્મ આંદોલનોજ માત્ર છે. તેમાં સ્થૂળતા જેવું કંઈ છેજ નહિ. જગતમાં આપણે જે જે પદાર્થો જોઈએ છીએ તેમાં તેમની કંપનય સ્થિતિથી ઉત્પન્ન થતી આકૃતિજ માત્ર જોઈએ છીએ. દાખલા તરીકે કોઈ માણસ એકાદ સોટીને એક છેડેથી સળગાવીને તેને જોરથી વીંઝે, તો જોનારને સોટીનું અસલ સ્વરૂપ નહિ દેખાય, પણ પ્રકાશનું એક કુંડાળું દેખાશે. એવુંજ અખિલ વિશ્વના તમામ પદાર્થોનું દેખાવું સમજવું. આપણને

વસ્તુની સ્થૂળતા અને આકૃતિનો આભાસ થાય છે, તે તેની કંપ-  
ગત સ્થિતિને લઈને જે આકૃતિ બને છે તેજ હોય છે. કેટલીક  
ઓપધિઓની અસરથી બેશુદ્ધ થયા વગર ઇદ્રિયાતીત ભૂમિકામાં  
અમુક કાળપર્યંત ગતિ કરી શકાય છે. એવી અવસ્થામાં સૂક્ષ્મ  
આંદોલનોનો સ્પષ્ટ અનુભવ મળે છે. તમારામાંના ઘણાને સર-  
હંદી ડેવીએ કરેલા વિખ્યાત પ્રયોગની વાત યાદ હશે. એ રસા-  
યનશાસ્ત્રી ઠેલસાની ખાણોમાં સગળી જીઠે એવા વાયુથી થતા  
અકસ્માતો અટકાવવાને માટે પ્રયોગો કરી રહ્યો હતો. એક વેળા  
તે સપ્રયોગ વ્યાખ્યાન આપતો હતો, તે દરમ્યાન “લાક્ષિંગ-  
ગેસ”-હાસ્યજનક વાયુની અસરથી તે એકદમ નિર્વ્યેધ અવ-  
સ્થામાં થોડી વાર સુધી પડ્યો રહ્યો. એ સ્થિતિમાંથી નિઃશ્વર  
થતાંજ તેણે કહ્યું કે, “આખું જગત કલ્પનાની ભળ છે અને એ  
કલ્પનાનાંજ અનેક વ્યક્તસ્વરૂપો દૃષ્ટિએ પડે છે.” આવો અનુ-  
ભવ થવાનું કારણ એ હતું કે, પેલા વાયુની અસરથી જગ-  
તનાં સ્થૂળ આંદોલનો તેનાથી ગ્રહણ થઈ શક્યાં નહિ, તેથી  
સ્થૂળ પદાર્થો તેની નજર આગળથી અદૃશ્ય થઈ ગયા. પોતાની  
આસપાસ સૂક્ષ્મ આંદોલનોજ માત્ર જોઈ શકતો હતો, તેથી કરીને  
તેને સમસ્ત વિશ્વ વિચાર અને કલ્પનાની સમષ્ટિરૂપજ દેખાયું.  
વિચારના સમુદ્રરૂપ જગતમાં દરેક પદાર્થ બાહ્ય વિચારનો સૂક્ષ્મ  
વમળજ હોય, એવો તેને અનુભવ થયો.

જેમ જડસૃષ્ટિ એક અખંડ પદાર્થથી પરિવ્યાપ્ત થયેલી છે,  
તેવીજ રીતે સૂક્ષ્મસૃષ્ટિ પણ એક અખંડ પદાર્થથી વ્યાપ્ત છે, એ  
તમને હવે સમજાઈ ગયું હશે. એજ પ્રમાણે જ્યારે આપણે સ્થૂળ-  
સૃષ્ટિ અને સૂક્ષ્મસૃષ્ટિ બેઉના પ્રદેશની પેલી પાર પહોંચીએ  
છીએ, ત્યારે પણ એમજ સમજાય છે કે, ત્યાં પણ એક અખંડ  
આત્મતત્ત્વ સિવાય બીજું કંઈ છેજ નહિ.

આ સત્યની સામે શંકા લાવી શકાય એમ છેજ નહિ. વર્તમાન સમયના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રે પણ એજ સત્યનું પ્રતિપાદન કરેલું છે. પદાર્થવિજ્ઞાને સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે, જગતની તમામ શક્તિઓનો કુલ સરવાળો હમેશાં એકનો એકજ રહે છે. વળી એમ પણ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે કે, શક્તિસમૂહ બે પ્રકારનાં રૂપ ધારણ કરે છે. કોઈ વાર તે અવ્યક્ત અવસ્થામાં રહે છે, તો કોઈ વાર વ્યક્ત થઈ વિવિધ શક્તિરૂપે પ્રકટ થાય છે. એ પ્રમાણે અનંતકાળ પર્થત કોઈ વાર વ્યક્ત તો કોઈ વાર અવ્યક્ત ભાવ ધારણ કર્યાજ કરે છે. આ શક્તિરૂપી પ્રાણનો સંયમ કરવો એનુંજ નામ પ્રાણાયામ.

મનુષ્યના શરીરમાં વ્યાપી રહેલો પ્રાણ દેહસાંની નિરંતર ચાલુ રહેતી ગતિમાં બહુજ સ્પષ્ટ સ્વરૂપે જણાય છે. ખરેખરે પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે શ્વાસોર્ધ્વાસની ક્રિયા ઉપર પણ લક્ષ આપવું પડે છે. એ ક્રિયાદ્વારાજ પ્રાણશક્તિ મનુષ્યદેહને ટકાવી રાખે છે. જે શ્વાસોર્ધ્વાસ અર્થાત્ દેહસાંની ગતિ બંધ થાય, તો શરીરની બીજી ક્રિયાઓ થોડીજ વારમાં આપોઆપ બંધ પડી જાય છે; પરંતુ એવા પણ કેટલાક માણસો જેવામાં આવે છે કે, જેઓ શ્વાસોર્ધ્વાસની ક્રિયા બંધ કર્યા પછી પણ જીવતા રહી શકે છે. અભ્યાસ વડે એવું સામર્થ્ય પણ મેળવી શકાય છે. એથી આગળ વધીને કહું તો એવા પણ કોઈ કોઈ યોગીઓ છે કે જેઓ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા અટકાવીને, જમીનમાં દટાઈને પડ્યા રહે; તોપણ પાછા ખોદી કાઢો ત્યારે જીવતાને જીવતાજ! પરંતુ સાધારણ માણસોને માટે તો એમ કહી શકાય કે, શરીરની તમામ હિલચાલોમાં શ્વસનક્રિયાજ મુખ્ય છે, સૂક્ષ્મ શક્તિના મૂળ સુધી પહોંચી જવા માટે આ સ્થળ શક્તિની પણ મદદ લેવી પડે છે; અને એમ કરતાંજ સૂક્ષ્મથી પણ

સૂક્ષ્મ શક્તિઓની ચાવી હાથ લાગે છે; અને અંતમાં આપણું પરમ લક્ષ્ય જે આત્મા છે, ત્યાંસુધી આપણે ગતિ કરી શકીએ છીએ. શરીરની અંદરની અનેક ગતિઓમાં દેહમાંની હિલચાલ ઘણીજ સહજ અને પ્રત્યક્ષ છે. જેમ ચાલકચક્ર એન્જિનને ગતિમાં મૂકે છે, તેવીજ રીતે દેહમાંની ગતિ શરીરની સર્વ ક્રિયાઓને ગતિ આપે છે એ ગતિની સાથે શ્વાસનો સંબંધ ઘણો નિકટનો છે શ્વાસપ્રશ્વાસથી એ ગતિ ઉત્પન્ન થતી નથી, પણ દેહમાંની હિલચાલ થવાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ ચાલુ થાય છે. દેહમાં ફૂલે છે એટલે જાંબામાં જેમ પાણી ચડે તેમ તેમાં વાયુ બરાય છે અને તે દળાય એટલે પાછો વાયુ નીકળી જાય છે. દેહમાંની આ ગતિનો ઉત્પાદક પ્રાણ છે. એ ઉપરથી સમજાયે કે, પ્રાણાયામનો શ્વમનક્રિયા સાથે સંબંધ છે. પ્રાણાયામ એટલે શ્વસનક્રિયાનું નિયમન નહિ, પણ જે શક્તિ વડે દેહમાંની આકુચન અને સંકુચન ગતિ ચાલુ થાય છે, તેમજ ગતિનું નિયમન, એવો પ્રાણાયામનો ખરો અર્થ છે જ્ઞાનતંત્રોમાં મારફતે દેહમાંની સાથે સંબંધ ઘરાવતી માંસપેશીઓને પણ એ ગતિ મળે છે અને તેથી તેમનું હલનચલન થાય છે. એ શક્તિ શરીરમાં રહેતા પ્રાણમાંથી ઉદ્ભવે છે; માટે જો પ્રાણ આપણા કાળૂમાં આવે, તો પીમે પીમે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયા અને દરેક સ્નાયુ આપણા કાળૂમાં આવી જાય. પોતાના શરીરની દરેક માંસપેશીને પોતાની મરજી મુજબ હલાવી ચલાવી શકે એવા માણસો મેં જાતે જોયા છે. એમાં કશુંયે આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. જ્યારે હું મારા શરીરની અમુક માંસપેશીને મરજી પ્રમાણે હલાવી શકું છું, ત્યારે જામી માંસપેશીને કેમ ન હલાવી શકું? દરેક માંસપેશી અને દરેક નાડી મારો હુકમ કેમ ન માને? એનું કારણ એજ કે. હું મારું સ્વામીત્વ ગુમાવી બેઠો છું. એથી કરીને ફેટલાક સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંત્ર પોતાની મરજી



મુજબ કારભાર કરતા થઈ ગયા છે. હું મારી મરણ પ્રમાણે મારો કાન હલાવી શકતો નથી, કારણકે કાનના રનાયુઓ ઉપરથી મારો અધિકાર મેં જોયો છે; પણ પશુઓ તેમના કાનને મરણમાં આવે તેમ હલાવી શકે છે. આપણે મનુષ્યજાતિએ તે રનાયુઓનો અત્યંત લાંબા કાળથી ઉપયોગ છોડી દીધો, તેથી કરીને એટલી શક્તિનો ક્ષય થઈ ગયો.

વળી જે ક્રિયાશક્તિ આપણે શુભાવી બેઠા છીએ અથવા અન્ય-કત સ્થિતિમાં આવી પડી છે, તે શક્તિને પાછા આપણે પ્રકટ કરી શકીએ તેમ છીએ. એને માટે માત્ર કુશળતાપૂર્વક પરિશ્રમ કરવાની જરૂર છે. એમ ક્યોંથી આપણા શરીરની અંદરની અનેક ક્રિયાઓ જે અત્યારે આપણા કાળૂમાં નથી, તે ફરીથી આપણી ઇચ્છાને અધીન થઈ રહે એ સંભવિત છે; સંભવિત છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમ થવુંજ જોઈએ, એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાય. આ રીતે વિચાર કરતાં સમજાશે કે, શરીરના પ્રત્યેક રનાયુને અને પ્રત્યેક નાડીને આપણે તાબે કરી શકીએ છીએ. આ બધું કામ યોગી પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કરે છે. તમારામાંના કેટલાકે યોગશાસ્ત્રના અંગ્રેજી અનુવાદ વાંચ્યા હશે, તેમને યાદજ હશે કે, “શ્વાસ લેતી વખતે આખા શરીરને પ્રાણથી ભરી દો” એવો તેમાં ઉપદેશ આપેલો છે. અંગ્રેજી અનુવાદકે એમાં “પ્રાણ” શબ્દનો અર્થ “શ્વાસ” એવો કરેલો છે. આ ઉપરથી તમને સ્વાભાવિક રીતે સંદેહ ઉત્પન્ન થશે કે, આખા શરીરને વળી શ્વાસ વડે ઢેવી રીતે ભરી શકાય? ખરું જોતાં એમાં અનુવાદકનો દોષ છે. શરીરનો દરેક ભાગ પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિથી ભરી શકાય છે અને તમે તેમ કરી શકો એટલે તમારા શરીર ઉપર તમારો અધિકાર આવી ગયોજ નાણવો. તમારા પોતાના

શરીરે ઉપરજ નહિ, પણ જગતમાં જેટલા પ્રકારનાં શરીર છે તે સર્વના ઉપર તમારી સત્તા જામી જશે. દેહના તમામ વ્યાધિ, તમામ દુઃખો તમારા એક સંકલ્પથી હટાવી શકશો; એટલુંજ નહિ પણ તમારા મનોબળથી અન્ય મનુષ્યોનાં દુઃખ, વ્યાધિ વગેરેનું નિવારણ કરવાનું સામર્થ્ય તમારામાં પ્રકટી નીકળશે. જગતમાં જે કાંઈ સાઝનરચું છે તે બધુંએ સાંસર્ગિક છે. જેવી રીતે જીંચી સપાટી પર આવેલા પાણીના સમૂહનું નીચી સપાટી પર આવેલા જળસમૂહ સાથે જોડાણ થતાં પહેલામાંથી બીજામાં જળનું વહન થવા માંડે છે; જેમ ઓછોવત્તી ઉધ્ધુતાવાળા બે પદાર્થો સમાગમમાં આવતાં બેઉ ગરમી સરખી થતાં સુધી વધારે ઉષ્ણ પદાર્થમાંની ગરમી થોડા ઉષ્ણ પદાર્થમાં દાખલ થાય છે; તેજ નિયમ માનવસૃષ્ટિને પણ લાગુ પડે છે. જેટલે અંશે તમારું શરીર પ્રાણશક્તિનાં આંદોલનથી કંપી રહ્યું હોય, તેટલે અંશે તમારા શરીરની સાથે સમાગમમાં આવતા બીજાના શરીરને પણ તમે કંપાવી શકશો. જો તમે બળવાન અને સ્વસ્થ હો તો તમારી સાથે સમાગમમાં આવનારાઓને પણ ધીમે ધીમે તમારા ઓજસની અમર થશે અને તે પણ તમારા જેવીજ સ્થિતિમાં આવવા લાગશે. એથી જિલદું જો તમે નિર્મળ, નિર્મોહ્ય જેવા અને માંદા હો તો તમારી સાથે લાંબો વખત રહેનાર વ્યક્તિ જો સાવધ નહિ રહે, તમારા શરીરમાંથી ઝરતાં પ્રાણનાં મંદ આંદોલનોથી પોતાને સુરક્ષિત રાખવાની કળા જો તે નહિ જાણતો હોય, તો તે પણ થોડાજ વખતમાં તમારાજ જેવો માંદો અને દુર્બળ થઈ જવાનો. એક માણસ જ્યારે ઔપચિનો ઉપયોગ કર્યા વગર કેવળ મનોબળથીજ બીજાનો વ્યાધિ મટાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તે પોતાના શરીરના સ્વાસ્થ્યનો બીજાના શરીરમાં

સંચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માનવસમાજની છેક શરૂઆતની સ્થિતિમાં રોગ મટાડવાની આજ પદ્ધતિ ચાલતી હતી. ઘણી વાર આપણે અન્નણુપણુજ એકબીજાના શરીરમાં આરોગ્યનો સંચાર કરી દેખે છીએ. કેઈ ઘણાજ બળવાન માણસ એકાદ નિર્બળ માણસની સાથેનો સાથે રહે, તો પેલો નિર્બળ માણસ ઠેકઠેક અંશે બળવાન બનતોજ ચાલવાનો.

પોતાના બળનો અને આરોગ્યનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરવાની ક્રિયા બે રીતે થઈ શકે છે. એક તો ધરાદાપૂર્વક અને બીજી અન્નણુપણુજ જ્યારે આ ક્રિયા ધરાદાપૂર્વક કરવામાં આવે છે. ત્યારે તેનું પરિણામ વધારે ત્વરાથી અને ઉત્તમ પ્રકારનું આવે છે. આવી જાતની ચિકિત્સાનો એક બીજો પણ પ્રકાર છે. તેમાં ચિકિત્સક પોતે ઝાઝો બળવાન અને તાંદુરસ્ત ન હોય, તોપણ તે બીજાના શરીરમાં આરોગ્યનો સંચાર કરી શકે છે. જ્યાં જ્યાં તમે આવા પ્રયોગ જુઓ ત્યાં ત્યાં તમારે સમજી જ લેવું કે, જે એવી રીતે આરોગ્યનો સંચાર કરે છે, તેણે ઠેકઠાક પ્રમાણમાં પ્રાણ ઉપર કાબૂ મેળવ્યોજ હોવો જોઈએ. તે થોડા વખતને માટે પોતાના પ્રાણમાં એક પ્રકારની વિશેષ ગતિ ઉત્પન્ન કરીને તેનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરી શકે છે.

ઘણી વાર ચિકિત્સક અને રોગી બેકે એકબીજાથી દૂર રહેતા હોય, તોપણ આ કાર્ય થઈ શકે છે; પણ ખરું જોતાં તેમની વચ્ચે કશું અંતર છેજ નહિ. “દૂર” શબ્દનો ખરો અર્થ જો સંબંધ-રહિતપણું એવો કરીએ, તો સર્વત્ર એક અખંડ પદાર્થશાશ્વતી અવિચ્છિન્ન રીતે ભરેલા આ જગતમાં દૂર જેવું કંઈ છેજ નહિ. બેકે વચ્ચે લાગે ચોજનનું અંતર હોય, તોપણ જ્યાંસુધી સંબંધ તુટ્યો નથી ત્યાંસુધી તે અંતરનો કયો હિસાબ નથી. વીજળીના તારનો સંદેશો જો એક માઈલ જઈ શકે તો દસહજાર

માઇલ જવાને પણ શી હરકત છે? માત્ર બેડે જગ્યાને જોડનાર તાર અખંડ હોવો જોઈએ. તમે પણ આ જગતરૂપી વિશાળ સમુદ્રમાંના એક ગિંદરૂપ છો અને સૂચું પણ તેવુંજ એક ગિંદ છે. બેડેની વચ્ચે પદાર્થોનો અખંડ સમુદ્ર પડેલો છે, તો પછી અંતર કેવું? નદીના એક ભાગનો બીજા ભાગની સાથેનો સળંગ જેમ અખંડ છે, તેમ જગતના દરેક પદાર્થનું સમજવું. આમ હોવાથી પ્રાણની શક્તિ એક સ્થાનથી બીજે સ્થાન કેમ ન પ્રેરી શકાય? આની સામે કોઈનાથી કરી દલીલ કરી શકાય એમ નથી. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાની ક્રિયા વિષે તમે જે હકીકત સાંભળો છો તે પૂરેપૂરી સાચી છે. પ્રાણની શક્તિને ઘણે દૂર સુધી પ્રેરી શકાય છે; માત્ર પ્રેરનારમાં તેટલું બળ જોઈએ. પણ એક વાત બૂલશે નહિ. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાની વાતોમાં સેંકડે એક ટકા જેટલીજ વાતો સાચી હોય છે. બાકીની નબળામાં જશે અને ઢાંગ હોય છે. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાનું કામ લોકો ધારે છે તેટલું સહેલું નથી. સેંકડે એકાદ દાખલામાંજ પ્રાણની શક્તિને દૂર મોકલવાની ક્રિયા કદાચ થઈ હોય. બાકીના ઘણાખરા દાખલામાં તો એવું બને છે કે ચિકિત્સકો દરદીઓનાં શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે રહેલી સ્વાસ્થ્યસંચારક-શક્તિનોજ લાભ લઈને જશ ખાટી ભાય છે. રોગી માત્ર આરામ લે અને કોઈ વેધ કે ડોક્ટર તેને ઓસડિયાં પાડને હેરાન ન કરે, તો તે ઘણી વાર સ્વાભાવિક રીતેજ સામે થઈ ભાય છે. કુદરતે શરીરમાં એવી શક્તિ મૂકેલી છે. એ શક્તિને મદદ કરવી અને તેના માર્ગમાં જો કોઈ અડચણ આવેલી હોય તો તે અડચણને આરામ વડે કે બીજા કોઈ દવા વગરના અથવા દવાવાળા ઉપાયવડે દૂર કરવી એટલુંજ માત્ર શાણા વેધ કે ડોક્ટરનું કામ છે. ધારો કે, કોઈ ગામમાં વિપુચિકા (કોગળિયું) નો રોગ ફેલાયો, ડોક્ટરે દવા આપવા માંડી, પણ તેની દવા ઘણી

વાર એવી વિચિત્ર હોય છે કે રોગીના શરીરની કુદરતી શક્તિ તેનાથી દળાઈ જાય છે. પછી એક હોમિયોપેથિક ચિકિત્સક આવ્યો. તેણે પોતાની એકાદ દવા અત્યંત અદ્ય પ્રમાણમાં આપી અને ડોક્ટરના કરતાં વધારે દરદીઓને સારા કર્યા; કારણકે તેણે રોગીની કુદરતી શક્તિનો અવરોધ કર્યો નહિ; બિલકુલ તેને તેનું કામ કરવા દીધું. વળી શ્રદ્ધાના બળથી ચિકિત્સા કરનાર એથી વધારે રોગીને સાજા કરી શકે; કારણકે તે પોતાની ઇચ્છાશક્તિના બળથી અથવા તો દરદીને જ્ઞાન અને ઉત્સાહ આપીને તેની પ્રાણશક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે અને પછી બાકીનું કામ એ શક્તિ પોતેજ કરી લે છે.

પરંતુ શ્રદ્ધાના બળથી વ્યાધિ મટાડનારાઓ હંમેશાં એક જાતની ભૂલ કરતા આવ્યા છે. તેઓ એમ સમજે છે કે, કેવળ શ્રદ્ધાથીજ લોકો સાજા થઈ જાય છે; પણ તેમ નથી. વાસ્તવમાં એકલી શ્રદ્ધાથીજ કાંઈ બધું કામ થઈ શકતું નથી. એવા પણ કેટલાક રોગ છે કે, જેની ખરાબમાં ખરાબ અસર રોગી ઉપર એ થાય છે કે મને રોગ થયો છે, એ વાત તે માનતોજ નથી—સમજતોજ નથી. “હું રોગમુક્ત છું” એવી શ્રદ્ધાપૂર્વકની ભાવનાથીજ બધા રોગ મટતા હોય તો આવા ચોગી આપોઆપ સાજા થવા જોઈએ. ખરું જોતાં રોગને મટાડનાર તો પ્રાણની શક્તિજ છે. શ્રદ્ધા તો તેને માત્ર મદદ કરે છે. જેણે પ્રાણનો જય કર્યો હોય એવો પવિત્ર પુરુષ પોતાના શરીરના પ્રાણને અમુક વેગથી કંપાચમાન કરે છે અને પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી તે આદોલનો બીજાના શરીરમાં દાખલ કરીને તેના શરીરના પ્રાણને પોતાના જેવીજ સ્થિતિમાં લાવી દે છે. આપણા રોજના બનાવોમાંથી પણ આ બાબતની સાગિતી મળી જાય છે.

હું તમારી આગળ ભાષણ આપું છું ત્યારે શું કરું છું? હું

મારા મનની અંદર અમુક પ્રકારનાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવા પ્રયત્ન કરું છું અને એ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલે અંશે હું સફળ થયો હોઉં છું, તેટલે અંશે હું મારા વ્યાખ્યાનને અસરકારક કરી શકું છું. તમે સૌ અનુભવથી જાણો છો કે, જે દહાડે હું ઉત્સાહથી ભરપૂર હોઉં છું તે દહાડે મારા ભાષણમાં તમને ખૂબ રસ પડે છે અને જે દહાડે મારો ઉત્સાહ મંદ હોય છે, તે દહાડે તમને તેટલો રસ પડતો નથી. જેઓ અદ્ભુત શક્તિનો સંચાર કરીને માનવસમાજને ઘણી ઉત્તમ સ્થિતિએ દોરી જાય છે, એવા પ્રતિભાવાન યુગપ્રવર્તકો પોતાના પ્રાણમાં એવાં જિયાં અને સૂક્ષ્મ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને પ્રાણનો વેગ જોટલો તો બળથી પ્રેરી શકે છે કે બીજા પ્રાણીઓનાં મન ઉપર તેની જખખર અસર થાય છે. હજારો મનુષ્યોનાં હૃદય તેમના તરફ આકર્ષાય છે અને લાખોકરોડો મનુષ્યો તેમના વિચાર ગ્રહણ કરી લે છે. દુનિયામાં જેટલા જેટલા મહાયુરોયો થઈ ગયા છે તે બધાએ કોઈ પણ રીતે પ્રાણશક્તિ ઉપર અસાધારણ કાબૂ મેળવેલો હોય છે અને એ શક્તિના બળથી તેમણે અલૌકિક માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે. તેઓ પોતાના પ્રાણસમૂહમાંથી અત્યંત જિયા પ્રકારનાં કંપન ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને તેના પ્રતાપથી આખો જગત ઉપર તેમનો પ્રભાવ પડે છે. ધર્મના પ્રદેશમાં અથવા બીજા કોઈ પણ પ્રકારના કાર્યપ્રદેશમાં જ્યારે જ્યારે એક મહાસમર્થ વ્યક્તિને જનસમૂહ ઉપર પ્રભાવ પાડતી જુઓ, ત્યારે તમારે નક્કી સમજવું કે, એ શક્તિ પ્રાણના સંયમમાધીન ઉત્પન્ન થયેલી છે. આ રહસ્ય તેઓના જાણવામાં હોય ચા ન હોય, તોપણ તેમના અસાધારણ સામર્થ્યનો આ સિવાય બીજો ખુલાસો બુદ્ધિપૂર્વક આપી શકાય એમ નથી. એ પ્રાણ તમારા શરીરમાં કોઈ ઠેકાણે વધી પડે છે તો કોઈ ઠેકાણે જોઈએ તે

કરતાં ઓછો થઈ જાય છે. આવી રીતે પ્રાણની ન્યૂનાધિકતા થવી તેનું નામ વ્યાધિ. 'પ્રાણનું પ્રમાણ જે ઠેકાણે વધી પડ્યું હોય ત્યાંથી કમી કરી નાખવું' અને જ્યાં કમી થઈ ગયું હોય ત્યાં પ્રાણનો સંચાર કરવો. આટલું જો કાંઈ કરી શકે, તો વ્યાધિનું નિવારણ આપોઆપ થઈ જાય. કયે ઠેકાણે પ્રાણ વધારે છે અને કયાં પ્રાણ ઓછો છે તે જાણી લેવું, એ પણ પ્રાણાયામની ક્રિયાનું એક અંગ છે. અભ્યાસથી શુદ્ધશક્તિ એવી સૂક્ષ્મ થઈ જાય છે કે પગના અંગૂઠામાં કે આંગળીમાં જોઈએ તે કરતાં પ્રાણ કમી થઈ ગયો હોય તો તે પણ મન જાણી જાય છે અને તે ઠેકાણે 'પ્રાણનું' વહન કરાવવાની તેનામાં શક્તિ આવી જાય છે. પ્રાણાયામની અંદર આવી આવી અનેક ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. એ જાણી ક્રિયાઓ તમે ધીમે ધીમે કમવાર શીખી શકશો. આગળ ઉપર તમને સમજાઈ જશે કે, જુદી શક્તિઓરૂપે વ્યક્ત થતા પ્રાણનો સંયમ કરવો અને તેનો જુદીજુદી ભૂમિકાઓમાં ઉપયોગ કરવો એ રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે. દેહની તમામ શક્તિઓને એકાગ્ર કરવાથી શરીરમાંના પ્રાણ ઉપર જ્ય મેળવાય છે, જ્યારે કોઈ માણસ ધ્યાનસ્થ થાય છે ત્યારે પણ તે પ્રાણને એકાગ્ર કરે છે.

મહાસાગર તરફ દૃષ્ટિપાત કરશો તો તમે જોઈ શકશો કે, તેમાં પર્વત જેવા ઊંચા અને પહોળા તરંગ કોઈ કોઈ વાર ઉત્પન્ન થાય છે; વળી કોઈ ઠેકાણે તેથી નાના તરંગો, કોઈ ઠેકાણે તેનાથીયે નાના તરંગો અને છેક નાના નાના પરપોટા પણ તેમાં પેદા થતા જોવામાં આવે છે; પણ એ સૌની પાછળ તેમના મૂળ આધારરૂપ અનંત મહાસાગર આવેલો છે એ મહાસાગરની સાથે નાનોસરખો પરપોટો તેમજ પર્વત જેવડો મોટો તરંગ જાને એકસરખી રીતે જોડાયેલા છે. એવીજ રીતે સંસારમાં વિવિધ

પ્રકારના સામર્થ્યવાળાં માણસો જોવામાં આવે છે. કેાઈ મહા-  
સાગરના પર્વત જેવા મહામોજીની માફક સામર્થ્યવાન છે, તે  
કેાઈ ક્ષુદ્ર પરપોટા જેવી સામાન્ય વ્યક્તિઓ છે; પણ સૌના અ-  
સ્તિત્વનો આધાર તેઓ જેની સાથે સંબંધ રાખે છે, તે શક્તિના  
વિશાળ સમુદ્રની સાથે છે. એ મહાશક્તિની સાથે જીવમાત્ર જ-  
ન્મથીજ જોડાયેલા છે. જ્યાં જ્યાં જીવનશક્તિનો પ્રકાશ છે, ત્યાં  
ત્યાં તેની પાછળ અનંતશક્તિનો ભંડાર રહેલોજ છે અને તેમાં-  
થીજ એ શક્તિનો પ્રવાહ આપ્યો આવે છે એમ સમજવું. પ્રાણી-  
માત્ર એ શક્તિના વહનને માટે નાનીમોટી નીકોને ઠેકાણું છે.  
જેતરોમાં પાણી વાળવા માટે નીકો ઠરેલો હોય છે તેમાં કેાઈ  
નાની તો કેાઈ મોટી હોય છે; પણ તે બધામાં પાણી તો એકજ  
જળાશયમાંથી આવ્યું આવે છે. એવુંજ આ અનંત પ્રાણશક્તિનું  
પણ સમજવું. ચોમાસામાં કેાઈ કેાઈ જોજવાળી જગ્યાએ એક ક્ષુદ્ર  
વનસ્પતિ જોગે છે. જગતમાં બધાંપી રહેલા અનંત ચૈતન્યસાગ-  
રનો આ એક અત્યંત ક્ષુદ્ર પરપોટો છે તે એટલો સૂક્ષ્મ છે કે  
સૂક્ષ્મદર્શકની મદદ વગર જોઈ પણ શકાય નહિ; પણ ક્રમે ક્રમે  
ઉપરોક્ત શક્તિના ભંડારમાંથી તે ચૈતન્યનું, ચોપણ કરે છે અને  
ઘણું કાળે પશુનું રૂપ પણ ધારણ કરે છે. ત્યાર પછી ઉત્પત્તિક્રમનાં  
પગથિયાં ચડતાં ચડતાં તે પશુમાંથી મનુષ્ય અને મનુષ્યમાંથી  
દેવની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. કુદરતનું કામ એટલી ધીમી ગતિથી  
ચાલે છે કે, વનસ્પતિમાંથી દેવની કેાટિએ પહોંચતાં કરોડો-  
અબજો વર્ષો વ્યતીત થઈ જાય છે.

પરંતુ આપણે તો મનુષ્યદશાએ પહોંચેલા છીએ. આપણે  
શા માટે એટલો બધો વખત ચોબણું જોઈએ? સાધનનો વેગ  
વધારીને આપણે લાખ વર્ષનું કામ ચોટાંજ વર્ષમાં કેમ સિદ્ધ ન  
કરી શકીએ? યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, સાધારણ પ્રયત્નથી જે કામમાં



ઘણાજ લાંબો સમય લાગે છે, તેજ કામ કાર્યકારિણી શક્તિનો વેગ વધારીને બહુજ થોડા સમયમાં પણ પૂર્ણ કરી શકાય છે. સર્વવ્યાપી અખૂટ શક્તિભંડારમાંથી મનુષ્યો બહુજ અદ્ય પ્રમાણમાં શક્તિનું ચોપણ કરતા કરતા આગળ વધે છે; પરંતુ એવી રીતે પ્રગતિ કરવાથી તો કદાચ એક મનુષ્યને ઉચ્ચ અવસ્થાએ પહોંચતાં પાંચ લાખ વર્ષ પણ લાગે અને પૂર્ણ સિદ્ધિ થતાં બીજાં પણ પાંચ લાખ વર્ષ વીતી જાય! ઉત્તરિના વેગમાં વધારો કર્યાથી આ સમયને અવશ્ય ટુંકાવી શકાય છે. રીતસર સાધન કરવાથી છ વર્ષમાં તો શું, પણ છ મહિનામાં પણ સિદ્ધિ કેમ ન મળે ? વિચાર કરતાં સમજાશે કે, આ સ્થિતિએ પહોંચવા માટે અમુક સમય તો લાગવોજ જોઈએ, એવો કોઈ નિયમ નથી. જેમકે એક એન્જિનમાં અમુક રતલ કૌલસા નાખીએ તો તે કલાકે બે માઈલના વેગથી ચાલી શકે છે. તેને જો આપણે વધારે મોટું, મજબૂત બનાવી તેમાં વધારે કૌલસા પૂરીએ તો વધારે ઝડપથી ચાલે. એવી રીતે આપણે પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે તીવ્ર ઇચ્છાથી સખત પરિશ્રમ કરીએ, તો આ જન્મમાં મુક્ત થઈ શકીએ અલગત, આખરે વહેલીમોડી તો મનુષ્યમાત્રને મુક્તિ મળવાની છેજ; પણ ત્યાંસુધી આપણે ચોક્કસ શા માટે ? હાલનાજ મનુષ્યદેહમાં આપણે મુક્ત કેમ ન થઈ ? અનંત જ્ઞાન અને અનંત સામર્થ્યના લોકતા આપણે અત્યારેજ શા માટે ન થઈએ ?

આત્માની ઉત્તરિનો વેગ વધારીને કેવી રીતે ઘણા થોડાજ સમયમાં મુક્તિના અધિકારી થઈ જવું, એ રાજયોગનાં મુખ્ય લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ છે. શક્તિના અનંત ભંડારમાંથી શક્તિનું આકર્ષણ કરવાની શક્તિ કેમ કેળવવી અને વધારવી, તથા એકેએક માણસ મુક્ત થઈ જાય ત્યાંસુધી રહ જોયા વગર અપાટણધ કેવી રીતે આગળ ચાલ્યા જવું, એ શીખવવા માટે યોગવિદ્યાએ

ઉપાય જાતાવ્યા છે મહાપુરુષો, સંતો, સિદ્ધપુરુષો, પયગંબરો એમણે શું કર્યું છે? માત્ર એકજ જન્મમાં તેઓ માનવજાતિનો આખો જીવનક્રમ પસાર કરી ગયા છે. સાધારણ મનુષ્યો કરોડો વર્ષો સુધી અનેક જન્મ ગ્રહણ કરતે કરતે ને ને અવસ્થાઓમાંથી પસાર થઈ થઈને મુક્ત થાય, તે સઘળું તેઓ એકજ જન્મમાં કરીને પાર ઊતરી ગયા છે. જળદના રગશિયા ગાડામાં ન બેસતાં ઠેાઠ માણસ વીજળીની ગાડીમાં બેસીને મહિનાઓની મુસાફરી એક કલાકમાં કરી નાખે; તેની પેઠે તેઓ સમયને પી ગયા અને એકજ જન્મમાં મુક્ત બનીને ઊભા રહ્યા. જસ; મુક્ત થવું છે, એ એકજ ઇચ્છાથી તેમનું હૃદય ધગી ઊઠ્યું હતું. બીજો વિચાર તેમના મનમાં પેદા થઈ શકતોજ નહિ. હૃદયના આવેગના ધક્કાથી તેઓ આગળ વધેજ જતા હતા. વિશ્વામ દેવાની તેમને યરવા ન હતી. જીવનની એક પણ પણ તેમણે ફેાકટ બરબાદ કરી નથી. એકાગ્રતાનો આજ અર્થ છે કે શક્તિનો સંચય કરવાની ઝડપમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરીને ઘણા વખતનું કામ થોડા વખતમાં કરી નાખવું. એ એકાગ્રતા શીખવનાર વિજ્ઞાન તેજ આપણે રાજયોગ.

કેટલાક તરફથી એક પ્રશ્ન પુછાય છે કે, પ્રાણાયામ અને પ્રેતતરવવિદ્યા (સ્પિરિટ્યુઆલિઝમ) વચ્ચે કાંઈ સંબંધ છે ખરો? એ વિદ્યા પણ પ્રાણાયામનું એક ચોક્કસ અંગ છે. પરલોકમાં વસતા આત્માઓ અસ્તિત્વ લોગવે છે, એ વાત જો સાચી હોય અને માત્ર આપણે તેમને જોઈ શકતા નથી એટલેજ આપણી અને તેમની વચ્ચે અંતરાય હોય; તો અત્યારે, આજ ઓરડામાં, સેંકડો, હજારો આત્માઓ હાજર હોય એ ઘણુંજ બનવાજોગ છે. કદાચ આપણે તેમનાં સૂક્ષ્મ તરવોનાં બનેલાં શરીરમાં થઈને દિવસમાં સેંકડો વાર પસાર થતા હોઈશું. તેઓ પણ કદાચ આપણને જોઈ શકતા ન હોય, અડકી શકતા ન હોય, એ પણ

માની શકાય એવું છે જેમ એક વર્તુળની અંદર બીજું વર્તુળ સમાઈ શકે, તેમ એક દુનિયાની અંદર બીજી દુનિયા આવી ગયેલી છે. એકજ ભૂમિકામાં વસનારા જીવો એકબીજાને જોઈ શકે છે. આપણે પંચેન્દ્રિયયુક્ત પ્રાણીઓ છીએ અને આપણા શરીરમાંનો પ્રાણ અમુક વેગથી ઠંપી શકે એવા ધોરણ ઉપર આપણાં શરીર રચાયાં છે. જેમનાં શરીરમાંનો પ્રાણ આપણાં શરીરના પ્રાણના જેટલા વેગે ઠંપાયમાન થતો હોય, તેમનેજ આપણે જોઈ શકીએ, પણ જેમનાં શરીરમાંનો પ્રાણ આપણા પ્રાણ કરતાં વધારે જિંદા પ્રકારનાં આંદોલનોથી ઠંપાયમાન થતો હોય, તેમને આપણે નજ જોઈ શકીએ. પ્રકાશ પણ એક વિશેષ પ્રકારના આંદોલનમય આકાશનુંજ સ્વરૂપ છે. એક સેકંડમાં આકાશમાં અમુક સંખ્યાનાં આંદોલન થાય ત્યાંસુધીજ તેનો પ્રકાશ ઝીલવાની આપણાં નેત્રોમાં શક્તિ છે. તે કરતાં આંદોલનની સંખ્યા વધી જાય એટલે પ્રકાશની ઉર્જાવલતા અમુક હદ કરતાં વધી જાય છે અને તેથી તે પ્રકાશને આપણે જોઈ શકતા નથી; પણ જો એવાં પણ પ્રાણીઓ હોય કે, જેમનાં અણુઓમાં એ પ્રકાશને ઝીલવા જેટલું સામર્થ્ય હોય, તો તેઓ તેને જરૂર જોઈ શકે. વળી એથી બિલકુલ તેજનાં આંદોલન અમુક સંખ્યા કરતાં ઓછાં હોય, તો તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો પ્રકાશ એટલો મંદ થઈ જાય છે કે, તેને પણ આપણે જોઈ નથી શકતા. આમ છતાં ધ્રુવડ, ગિલાડી વગેરે નિશાચર પ્રાણીઓ એ મંદ પ્રકાશને પણ જોઈ શકે છે. માત્ર જેટલા પ્રદેશમાં પ્રાણ અમુક વેગથી ઠંપાયમાન થતો હોય, તેટલાજ પ્રદેશને આપણી દૃષ્ટિ વીંધી શકે છે. વાયુનો દાખલો લઈએ. પૃથ્વીની સપાટીથી આશરે સો માઈલ સુધી ઓછીવત્તી ઘટનાવાળા વાયુના થર એક ઉપર એક આવી રહેલા છે. વાયુનો જે થર પૃથ્વીની નજીક છે તે તેનાથી ઉપરના

થર કરતાં વધારે ઘટ્ટ છે અને જેમ જેમ આપણે ઉપર ચડતા જઈએ તેમ તેમ હવા વધારે ને વધારે પાતળી થતી જોવામાં આવે છે. સમુદ્રમાં પણ એજ નિયમ છે. તેમાં આપણે જેમ જેમ ઊંડા જતા જઈએ, તેમ તેમ તેનું પાણી વધારે ને વધારે ઘટ્ટ હોય છે. જે પ્રાણીઓ સમુદ્રને તળિયે રહે છે તેઓ કદી તેની સપાટી ઉપર આવી શકતાં નથી અને જો આવે તો આવતાં વારજ તેઓ મરી જાય. તેમનાં શરીર પાણીના થરનું દબાણ ખમવાનેજ દેવાઈ ગયેલાં હોય છે. પાણીની સપાટી પર આવે તો એ દબાણ જતું રહે એટલે તેમનાં શરીર આપોઆપજ ફાટીને કકડેકકડા થઈ જાય.

એજ રીતે આપું વિશ્વ જાણે “ઇથર”-આકાશનો એક અનંત સમુદ્ર છે, એવી કલ્પના કરો. સમુદ્રની માફક અહીં પણ ચઢતીઊતરતી ઘટ્ટનાવાળા અને પ્રાણશક્તિના જુઠાજુઠા વેગથી કંપાયમાન થવાવાળા આકાશના અનેક થર એક ઉપર એક આવી રહેલા છે. આકાશ-સમુદ્રના કેંદ્ર આગળ આકાશનાં આંદોલનનો વેગ સૌથી વિશેષ પ્રબળ હોય છે. ત્યાંથી જેમ દૂર જતા જઈએ તેમ તેમ એ આંદોલનનો વેગ ધીમે પડતો જાય છે. હવે એમ ધારો કે, એક સરખા વેગવાળાં આંદોલનના પ્રદેશના જુઠાજુઠા થર બનેલા છે. અમુક વેગવાળાં આંદોલનના પ્રદેશનો વિસ્તાર ધારો કે પચાસ લાખ માઈલ સુધીનો હોય, તેના પછી ખીજ પચાસ લાખ માઈલ સુધીના પ્રદેશમાં એથી વધારે વેગવાળાં આંદોલનો થતાં હોય; એ પ્રમાણે લાખો કરોડો-માઈલના વિસ્તારની કલ્પના કરો. સિદ્ધ દશાને વિશ્વસમુદ્રનું મધ્યજિંદુ કલ્પી લો, એ સ્થિતિથી આપણે જેટલા દૂર, તેટલા પ્રમાણમાં આંદોલનનો વેગ ધીમે જડ પદાર્થોનો થર સૌથી આવેનો છે; મનનો થર તેના કરતાં વધારે નજીકનો છે અને આત્મા તો બરાબર મધ્યજિંદુને ઠેકાણે છે. હવે તમને સમજાય કે, જેઓ એક થરમાં રહેલાં છે તેઓ એકબીજાને

ઓળખી શકે છે; પણ તેઓ તેમનાથી ઉપલા કે નીચલા થરમાં રહેનારાં જીવોને જોઈ શકે નહિ, પરંતુ જેવી રીતે સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રની મદદથી આંખણાં નેત્રોની કુદરતી શક્તિમાં વધારો કરીને ઘણાજ સૂક્ષ્મ અર્થવા દૂરના પદાર્થોને પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ; તેવી રીતે આંખણાં મનમાં યોગવિદ્યાની મદદથી વધારે વેગવાળાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરીને બીજા થરમાં અર્થોત્ ભૂમિકાઓમાં વસનારા જીવોને પણ આપણે જોઈ શકીએ. આ રીતે યોગી અહીં રહ્યો રહ્યો પણ સમલોકમાં શું શું આત્રી રહ્યું છે, તે જોઈ શકે છે. જે ચોરડામાં આપણે બેઠા છીએ તેમાં જેમને આપણે ન જોઈ શકીએ, એવા જીવો પણ રહેલા છે; પરંતુ તેમના પ્રાણનાં આંદોલનો આપણા પ્રાણનાં આંદોલનથી જુદા પ્રકારનાં છે. કેટલાકનાં આંદોલનનો વેગ આપણાથી વધારે છે અને કેટલાકનો આપણાથી ધીમો છે. જે મૂળ પદાર્થ-પ્રાણનાં આપણાં શરીર બનેલાં છે, તેજ પ્રાણનાં તેમનાં શરીર પણ બનેલાં છે. એકજ અતંત પ્રાણ-સમુદ્રના આપણે અને તેઓ જુદીજુદી ઘનતાવાળા અંશે છીએ. દરકે માત્ર આંદોલનના વેગનો છે. હવે જો હું મારા મનને વધારે વેગવાળાં આંદોલનથી કંપાયમાન કરી શકું, તો પછી હાલ હું જે થરમાં છું, ત્યાં રહી શકું નહિ. હું તમને જોઈ ન શકું. તમે મારી નજર આગળથી અદૃશ્ય થઈ જાઓ અને જેમનાં આંદોલન મારા જેટલાંજ હોય તેઓજ મારી નજરે દેખાય. આવા બનાવનો તમારામાંના કોઈ કોઈને અનુભવ પણ થયો હશે. આ રીતે પોતાનાં મનને જિયામાં જિયા આંદોલનવાળી સ્થિતિમાં લઈ જવાની ક્રિયાને યોગશાસ્ત્ર એકજ શબ્દમાં “સમાધિ” કહે છે. એ સમાધિની અમુક કનિષ્ઠ પ્રકારની સ્થિતિએ પહોંચતાં, સામાન્ય મનુષ્યને અદૃશ્ય હોય એવા જીવોનું તથા તેમની સ્થિતિનું દર્શન થઈ શકે છે. એમાં માત્ર મનને જિયાં આંદોલન-

વાળી સ્થિતિએ-કે જે સ્થિતિને આપણે ઈન્દ્રિયાતીત જ્ઞાનની અવ-  
સ્થા કહીએ છીએ-તે સ્થિતિએ મનને પહોંચાડવાથી અતીન્દ્રિય  
છવગણોને પણ આપણે જોઈ શકીએ; પરંતુ એ સ્થિતિ કાંઈ  
સમાધિની સર્વોત્તમ સ્થિતિ નથી. જિયામાં જાંચી સમાધિમાં તો  
આપણને બ્રહ્મનું દર્શન થવું જોઈએ. જેમ માટીના એક ટુકડાને  
જાણવાથી માટીના બધા સમૂહનું જ્ઞાન થઈ રહે છે; તેમ બ્રહ્મને  
જાણવાથી આખા વિશ્વનું જ્ઞાન આપોઆપ થઈ રહે છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે, પ્રેતતત્ત્વ-  
વિદ્યામાં જેટલો અંશ સંત્ય છે, તેટલા તમામ અંશનો પ્રાણા-  
યામમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જ્યારે કોઈ  
પણ મંડળ કે સંપ્રદાયના અનુયાયીઓ અતીન્દ્રિય અથવા શુદ્ધ  
તત્ત્વને જાણવાનો પ્રયાસ કરતા હોય, ત્યારે તમારે નક્કી સમ-  
જવું કે, તેઓ અમુક પ્રમાણમાં રાજયોગનું જ પાલન કરે છે અને  
એક અથવા બીજા રૂપમાં પ્રાણાયામનો જ અભ્યાસ કરે છે. જ્યાં  
જ્યાં અસાધારણ શક્તિનો આવિર્ભાવ દેખાય ત્યાં ત્યાં એ સર્વ-  
શક્તિ પ્રાણના પરિચાલનમાંથી જ ઉત્પન્ન થઈ છે, એમ સમજી  
લેવું. હું એથી આગળ વધીને જણાવું છું કે, ભૌતિક પદાર્થવિજ્ઞાન  
પણ એક પ્રકારનો પ્રાણનો જ સંયમ છે. વરાળચત્રને કોણ ગતિ  
આપે છે? વરાળદ્વારા તેમાં પ્રાણજ કામ કરી રહ્યો છે. વીજળીના  
અફળુત સામર્થ્યમાં પણ હું તો પ્રાણનું જ બળ જોઈ રહ્યો છું.  
પદાર્થવિજ્ઞાન એટલે શું? ને પણ બાહ્ય પ્રક્રિયાઓ વડે પ્રાણ-  
શક્તિનું નિયમન કરવાની વિદ્યા છે. પ્રાણ માનસિક શક્તિઓ-  
રૂપે પ્રકટ થાય છે, તેનું નિયમન પણ માનસિક ક્રિયાઓ વડે થઈ  
શકે છે. પ્રાણના સ્થૂળ સ્વરૂપનું સ્થૂળ ક્રિયાઓ વડે નિયમન કર-  
વાની વિદ્યા, તે સ્થૂળ પદાર્થવિજ્ઞાન અને તેના સૂક્ષ્મ રૂપનું સૂક્ષ્મ  
માનસિક ક્રિયા વડે નિયમન કરવાની વિદ્યા તેનું નામ રાજયોગ.



## અધ્યાય ૪ થો-પ્રાણનું આધ્યાત્મિક રૂપ

યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે કરોડની અંદર “ઈડા” અને “પિંગલા” નામની બે નાડીઓ રહેલી છે અને કરોડની અંદર રહેલી જ્ઞાનરજ્જુમાં “સુષુમ્ણા” નામની એક પોકળ નાડી છે. એ પોકળ નાડીના નીચલા ભાગમાં, જેને યોગીઓ “કુંડલિની” કહે છે, તેનું સ્થાન છે. એ કુંડલિની ચક્રની આકૃતિ ત્રિકોણાકાર છે. યોગવિદ્યાની રૂપક ભાષામાં કહીએ તો એ ઠેકાણે કુંડલિની-શક્તિ ગોળ કુંડાળું વળીને પડી રહેલી છે. જ્યારે તે જાગૃત થાય છે ત્યારે ઉપરોક્ત સુષુમ્ણા નામની પોકળ નાડીમાં થઈને ભેરભેર જાંચે ચડવા લાગે છે; અને જેમ જેમ તે એકએક પગથિયું જાંચે ચડે છે, તેમ તેમ મનનાં આવરણો લેદાતાં ચાલી મનનો વિકાસ થવા લાગે છે; નાના પ્રકારનાં અલોકિક દશ્યો દેખાવા લાગે છે; અને યોગીને વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે એ કુંડલિની જાંચે ચડતાં ચડતાં ઠેઠ મસ્તક સુધી પહોંચી જાય છે, ત્યારે યોગી મન અને શરીરથી સંપૂર્ણ અંશે છુટો પડી જાય છે અને તેનો આત્મા મુક્ત દશા અનુભવે છે.

જ્ઞાનરજ્જુ એક પ્રકારના મગજને મળતા પદાર્થની બનેલી છે. ગોળ અંકેડા એકબીજા સાથે જોડીને બનાવેલી સાંકળના જેવી એ જ્ઞાનરજ્જુની આકૃતિ હોય છે, તેનો ડાબો ભાગ તે ઈડા, જમણો ભાગ તે પિંગલા અને એ જ્ઞાનરજ્જુના બરાબર મધ્ય-

ભાગમાં થઈને પસાર થતી પોકળ નાડી તે સુપુગ્ણા. જે ઠેકાણે કમરના નીચતા ભાગમાં ઠરોડની છેક નીચેની ગાંઠે આવેલી છે, ત્યાં આગળ અત્યંત સક્ષમ દોરી જેવો એક પદાર્થ ઠેક નીચે સુધી આવેલો છે. તેની અંદર પણ પેલી પોકળ સુપુગ્ણા નાડી રહેલી છે; પણ ઉપરના કરતાં એ સ્થળે તે વધારે ધીળી બનેલી છે. નાભિ નીચે આવેલા જ્ઞાનતંતુના કેંદ્ર સુધી એ નાડી પહોંચી ગઈ છે. એ કેંદ્ર આધુનિક શરીરશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે ત્રિકોણાકૃતિનું છે. સુપુગ્ણા નાડીનું મોં ત્યાં આગળ બંધ થઈ ગયેલું હોય છે. જ્ઞાનરત્નનું અંદર એવાં અનેક ચક્ષી છે, તેને યોગીઓ જુદાંજુદાં પદોનાં નામથી ઓળખાવે છે.

યોગીઓ જણાવે છે કે, છેક નીચેના મૂળાધાર ચક્ષી આરંભીને માથાની ટોચ આગળ આવેલા સહસ્રદલપદ્મ સુધીમાં કેટલાંએક ચક્ષી આવેલાં છે. એ ચક્ષીને જ્ઞાનતંતુઓનાં જુદાં-જુદાં કેંદ્રો માનીએ તો તેમના વિષે યોગવિદ્યામાં જે કહેલું છે, તે આધુનિક શરીરશાસ્ત્રની મદદથી ઘણું સહેલાઈથી સમજી શકાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે, શરીરમાં બે પ્રકારના જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ વહન કરે છે. એક આંતરસુષી અને બીજો બહિઃસુષી; એક જ્ઞાનાત્મક અને બીજો ગત્યાત્મક; એક કેંદ્રાભિસુષી અને બીજો કેંદ્રાપસારી—એવાં જુદાંજુદાં નામથી તે ઓળખાય છે. તેમાંના એકનું કામ મગજ સુધી લાગણીની અસર પહોંચાડવાનું છે અને બીજાનું કામ મગજના સંદેશાને બહારના અવયવ સુધી લઈ જવાનું છે એ બેઉ પ્રવાહ અંદરના છેડા આગળથી ભેગા થાય છે. હવે પછી એ સંબંધી જે હકીકત કહેવામાં આવશે તેને ધરાળર સમજી લેવા સારૂ બીજી પણ કેટલીક વાતો લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે. જ્ઞાનરત્નનું જે ભાગ મગજ સુધી ગયો છે તે, છેડા આગળ એક ગાંઠનો આકાર ધારણ કરે છે. તે



મગજ સાથે જોડાયેલો નથી, પણ મગજના નરમ પદાર્થમાં જતલે તરતો હોય, એવી રીતે આવી રહેલો છે. આથી કરીને કદાચ મગજ ઉપર પ્રહાર થાય, તોપણ તેના આધાતની અમ્મર પેલા નરમ પદાર્થને લીધે ઘણી આછી થઈ જાય છે અને જ્ઞાનરત્નનું ગાંઠ મુઠ્ઠી પહોંચતી નથી. આ વાત ફેટલી ઉપયોગી છે તે તમને આગળ ઉપર સમજાશે. વળી જ્યાં ચક્રોમાં ખાસ કરીને ત્રણ ચક્રો ઘણાંજ અગત્યનાં છે. એક તો સૌથી નીચેનું મૂળાધારચક્ર; બીજું માથાની ટોચ આગળ આવેલું સહસાર અથવા સહસ્ર-હસ-પદ્મ અને ત્રીજું મૂળાધારની જરાક ઉપર એટલે નાભિ આગળનું સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર.

વળી પદાર્થવિજ્ઞાનનો પણ એક સિદ્ધાંત અત્રે લક્ષમાં લેવા જેવો છે. આપણે વિદ્યુત તથા તેને લગતી અનેક શક્તિઓ વિશે સાંભળીએ છીએ, પણ એ વિદ્યુતનું સ્વરૂપ શું છે તે કોઈ જાણતું નથી. માત્ર તે એક પ્રકારની ગતિ છે એટલુંજ આપણને કહેવામાં આવે છે. જગતમાં નાના પ્રકારની ગતિઓના વ્યાપાર આપણે જોઈએ છીએ. ત્યારે તેમાં અને વિદ્યુતમાં શો તફાવત છે? ધારો કે, આ મેજ એવી રીતે હાલે કે જે પરમાણુઓનું તે ઝળેલું છે તે જ્યાં જુદીજુદી દિશામાં ગતિ કરવા માંડે. વિદ્યુતની અસર આથી જીલટી છે. તેના વડે તમામ પરમાણુઓ એકજ દિશામાં હલનચલન કરવા લાગે છે. જ્યાં પરમાણુઓને એકજ દિશાએ ગતિવાળાં કરવાનું કામ વિદ્યુતશક્તિનું છે. આ જોરડામાં જે હવા છે, તેનાં જ્યાં પરમાણુ જો એકજ દિશામાં ગતિ કરવા માંડે તો એક મહાપ્રચંડ ખેંટરી-વિદ્યુદ્વૃત્પાદક યંત્રની રચના થઈ જાય.

શારીરશાસ્ત્રની એક બીજી વાત પણ આપણા યોગના અભ્યાસમાં જરૂરની છે. તે એ છે કે, જ્ઞાનતંત્રનું જે કેંદ્ર શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનું નિયમન કરે છે, તેની સત્તા જ્ઞાનતંત્રના સમગ્ર તંત્ર

ઉપર પાત્રી પ્રબળ છે. તે દેહમાંની ગતિને વ્યવસ્થિત રાખે છે અને તદુપરાંત જ્ઞાનતંત્રનાં તમામ કેંદ્રો ઉપર કાબૂ ધરાવે છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસપ્રશ્વાસનો શ્વા માટે અભ્યાસ કરવાનું કર્તું છે, તેનું કારણ હવે તમે કળી શકશો. પ્રથમ તો નિયમિત રીતે શ્વાસોર્ચ્છાસ લેવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ. તેમ થાય એટલે શરીરનાં તમામ પરમાણુઓની ગતિ પણ નિયમિત રીતે એક સરખી ચાલવા લાગે. આપણું મન પણ જ્યારે અનેક વિષયોમાં ન ભટકતાં એકાગ્ર થઈ જાય, ત્યારે તે દૃઢ ઇચ્છાશક્તિનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેમ થતાં શરીરના સમગ્ર જ્ઞાનતંત્ર-ઓનો પ્રવાહ વિદ્યુતના પ્રવાહની માફક એકસરખી ગતિએ વહન કરવા લાગે છે. પદાર્થવિજ્ઞાનની પ્રયોગશાળામાં સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે, જ્ઞાનતંત્રઓમાં વિદ્યુતપ્રવાહની અસરથી વિદ્યુત-તરંગ જાગૃત થવા લાગે છે. આ ઉપરથી દ્વિતિ યાય છે કે, જ્યારે જ્ઞાનતંત્રનો પ્રવાહ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિના રૂપમાં પરિણામ પામે છે, ત્યારે તેનું સ્વરૂપ વીજળીથી બરેલા કોઈ પદાર્થના જેવું થઈ જાય છે. શરીરની તમામ શક્તિઓ જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે એકતાન થઈ જાય, એકજ વિષયાભિમુખ બની જાય, ત્યારે તેમાંથી ઇચ્છાશક્તિની એક પ્રચંડ જેટરી ઉત્પન્ન થાય છે. આ બળવાન શક્તિ-બંડારને પેદા કરવા તરફ યોગીનું હ્રમેશાં લક્ષ રહે છે. શ્વાસપ્ર-શ્વાસની ક્રિયા શ્વા માટે આટલી જખી અગત્યની છે, તેનું પ્રયોજન આ રીતે શારીરશાસ્ત્રની મદદથી સમજાઈ જાય છે. એનું પ્રયોજન સારાંશમાં કહીએ તો શરીરમાં એક પ્રકારની એકાભિમુખી ગતિ ઉત્પન્ન કરવાનું અને શ્વાસપ્રશ્વાસને લગના અવયવો સાથે સંબંધ ધરાવનાર જ્ઞાનતંત્રના કેંદ્રની મારફતે બીજા કેંદ્રોને કાબૂમાં લાવવાનું છે. આટલું થયા પછી મૂળાધારચક્રની અંદર મુખપ્રાવરણમાં પહોંચી રહેલી કુંડલિનીશક્તિને જાગૃત કરવા તરફ

પ્રાણાયામના અભ્યાસીનું લક્ષ રહે છે.

આપણે કોઈ પણ પદાર્થ જોઈએ છીએ અથવા તેની કલ્પના કરીએ છીએ અથવા સ્વપ્નમાં કોઈ પદાર્થને જોતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે તે સર્વને અમુક દિશામાંજ જોઈએ છીએ. એવી સર્વ દિશાઓને આપણે મહાકાશ એવું નામ આપેલું છે. પણ યોગી જ્યારે બીજાના મનના વિચાર પ્રત્યક્ષ કરે છે અથવા કોઈ અતીન્દ્રિય પદાર્થનું દર્શન કરે છે, ત્યારે જે આકાશમાં તે પદાર્થ અથવા વિચારને જુએ છે તેને ચિદાકાશ કહે છે. આપણું મન હંમેશાં બાહ્યાભિમુખી હોવાથી આપણી દરેક કલ્પના મહાકાશની અંદરજ રચાય છે; પણ મન જ્યારે અંતર્મુખ થાય છે અને બહારના કોઈ પણ પદાર્થ તરફ તે ગયેલું હોતું નથી, ત્યારે તેનો બ્યાપાર ચિદાકાશમાં ચાલતો હોય છે. કુંડલિનીશક્તિ જાગૃત થતાં તે સુષુપ્ત્તા નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે જે જે અનુભવ થાય છે તે બધો ચિદાકાશમાંજ થાય છે. એમ કરતાં કરતાં જ્યારે કુંડલિનીશક્તિ સુષુપ્ત્તા નાડીના સૌથી ઉપરના છેડા સુધી જોડેલે છેક મસ્તિષ્ક સુધી પહોંચી જાય છે, ત્યારે તો ચિદાકાશમાં કેવળ વિષયશૂન્ય જ્ઞાનનોજ અનુભવ થાય છે. ક્યૂંજા વિદ્યુત સંબંધી આજ સુધીમાં આપણને જેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે, તે જોતાં તેનું બળ યોગબળ આગળ કશાજ હિસાબમાં નથી. આપણે વીજળીના તારની મદદથી વીજળીનો પ્રવાહ એક

\* દિશા અને કાલ એ તત્ત્વજ્ઞાનના પારિભાષિક શબ્દો છે. આપણો બધો અનુભવ દિશા અને કાલથી મર્યાદિત છે. કેમ પણ પદાર્થ જેને આપણે જોયો, તેને અમુક સ્થળનો આધાર હોવો જોઈએ અને તે જગ્યાએ તે અમુક સમયે હોવો જોઈએ જારી સામે ખડિયો છે તે મેજ પર છે. મેજ પર ન હોય તો જમીન પર હોય, પણ અધિ-ધાન વગર તે નજ રહી શકે.

—ભા. ૬.

ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મોકલી શકીએ છીએ;\* પરંતુ પ્રકૃતિને તો તારની પણ જરૂર પડતી નથી. તે પોતાનો અત્યંત બળવાન શક્તિ-પ્રવાહ તાર વિના પણ એકથી બીજે ઠેકાણે પ્રેરી શકે છે. આ ઉપરથી તમને સમજાયે કે, સંદેશો મોકલવામાં તારની ખરી રીતે જરૂર તો નથીજ; પણ તેની મદદ વગર આપણે કામ કરી શકતા નથી, માટેજ આપણને તેનો ઉપયોગ કયા વગર ચાલવું નથી.

આપણે કેઈ પણ બાહ્યપદાર્થ જોઈએ છીએ અથવા તેને વિષે સાંભળીએ છીએ ત્યારે જે અમુક લાગણી આપણને થાય છે, તે લાગણી પ્રથમ શરીરમાં અને ત્યાર પછી મગજ સુધી પ્રવેશ કરે છે. ત્યાર પછી શરીર જે ક્રિયા કરે છે તેની ઉત્પત્તિ પણ પ્રથમ મગજમાંથી શરૂ થઈ ક્રિયારૂપે શરીરના કેઈ અવયવદ્વારા બહાર આવે છે. આ રીતે લાગણીના સંદેશો લઈ જવા લાવવાનું કામ જ્ઞાનતંતુરૂપી તારનાં દોરડાં બજાવે છે. જ્ઞાનરત્નમાં આવેલા ઋજાનાત્મક અને કર્મોત્તમક જ્ઞાનતંતુઓની મોલી રેખાઓને યોગીઓની પરિભ્રમણમાં ઇંડા અને પિંગલા નાહી કહેવામાં આવી છે. એ બે નાહીઓની મારફતે જ્ઞાનાત્મક અને કર્મોત્તમક શક્તિના પ્રવાહ વહન કરે છે; પણ સવાલ એ

\* આ અંથ સ્વામીજીએ રચ્યો તે વખતે તાર વગરના સંદેશો મોકલવાનો પ્રયોગ સફળ થયો ન હતો. અત્યારે તો ભૌતિકવિજ્ઞાને તાર વગર સંદેશો મોકલવાના પ્રયોગમાં પણ પ્રગતિ કરી છે અને સ્વામીજીની આગાહી સાચી પાડી છે. —ભા. ક.

ઋ શરીરના અવયવમાંથી મગજને લાગણીનું જ્ઞાન કરાવનાર તે જ્ઞાનાત્મક. જેમકે મચ્છર કરડે છે એવું જ્ઞાન મગજને જોનારી થાય છે તે. પછી મચ્છરને હાકી મૂકે એવી મગજની આગાહી થાય સુધી મહોંચાડનાર તે કર્મોત્તમક. —ભા. ક.

ઊભો થાય છે કે, કોઈ પણ પ્રકારના મધ્યવર્તી પદાર્થની મદદ વગર મન પોતાના ભાવ બહાર ચારે દિશાએ કેમ પ્રેરી ન શકે? અને બહારની બળરો પણ જ્ઞાનતંતુઓની મદદ વગર તે શા માટે ગ્રહણ ન કરી શકે? કુદરતમાં આવો વ્યાપાર નિરંતર ચાલ્યાજ કરે છે, તે આપણે જોઈએ છીએ. યોગીઓ કહે છે કે, જો તમે આટલી શક્તિ મેળવી લો તો તમે જડવસ્તુના બંધનમાંથી છૂટી ગયા જાણો; પણ હવે એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી કેવી રીતે? કરોડના મધ્ય-ભાગમાં આવેલી સુષુમ્ણા નાડીમાં થઈને જો તમે જ્ઞાનતંતુનો પ્રવાહ પ્રેરી શકો, તો આ કાચડો આપોઆપ ઊઠી જાય. માણસના મનેજ જ્ઞાનતંતુઓની જાળ પોતાની સગવડને ખાતર ઉત્પન્ન કરી છે, માટે મન જો ધારે તો તેને તોડી પણ શકે છે અને તેની મદદ વગર પણ પોતાનું કામ ચલાવી શકે છે. આ પ્રમાણે થાય તોજ આપણને સર્વોત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય અને દેહનાં બંધન છૂટી જાય. સુષુમ્ણા નાડીને તાબે કરવાના કાર્યને યોગીઓ એટલા માટેજ પ્રાધાન્ય આપે છે. જો તમે બીજા જ્ઞાન-તંતુઓનો ઉપયોગ કર્યા વગર ઉપરોક્ત પોક્કળ નાડીમાં થઈને વિચાર અથવા લાગણીના પ્રવાહને પ્રેરી શકો, તો તમારું કાર્ય સિદ્ધ થયું જાણવું. યોગવિદ્યા તો કહે છે કે, એમાં અસંભવિત જેવું કંઈજ નથી.

સાધારણ માણસોની સુષુમ્ણા નાડીનું નીચલું છિદ્ર બંધ હોય છે; જેથી એની મારફતે તેઓ કશું કામ લઈ શકતા નથી. એ છિદ્ર ઉઘાડીને તેની મારફતે લાગણી અને ભાવનો પ્રવાહ ચલાવવાની ક્રિયા યોગશાસ્ત્રમાં જણાવેલી છે. એ ક્રિયાનો અભ્યાસ થયેથી બીજા જ્ઞાનતંતુઓને જદલે સુષુમ્ણાની મારફતે જ્ઞાનનો પ્રવાહ ચાલવા માંડે છે. શરીરચત્રની એવા પ્રકારની રચના છે કે, જ્યારે કોઈ પણ જ્ઞાનતંતુના કેંદ્રને બાહ્યપદાર્થનો

આધાત લાગે છે, ત્યારે તે સામે પ્રત્યાધાત કરે છે. આ પ્રત્યાધાતની અસર શરીરનાં જુદાંજુદાં સ્થાનોમાં જુદાજુદા પ્રકારથી થાય છે. આપણા શરીરમાં જે જે શક્તિ-કેંદ્રો છે, તેમના બે વિભાગ કરી શકાય છે. એક તો જ્ઞાનરહિતગતિયુક્ત કેંદ્ર, એટલે આપણને ખબર ન પડે તેમ સ્વાભાવિક રીતે જે પોતાનું કાર્ય કયે જાય અને બીજા ચૈતન્યમય કેંદ્ર, એવા બે પ્રકાર છે. પહેલા વર્ગનાં કેંદ્રોના પ્રત્યાધાત વડે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજા પ્રકારનાં કેંદ્રોના પ્રત્યાધાત વડે પ્રથમ જ્ઞાન અને પછી ગતિ પેદા થાય છે. આપણને જહારના કોઈ પણ વિષયનું જે કાંઈ જ્ઞાન થાય છે, તે હમેશાં બાહ્યવિષયના આપણા જ્ઞાનકેંદ્ર ઉપર થતા આધાતના જવાબમાં તે કેંદ્ર જે પ્રત્યાધાત કરે છે, તેનું પરિણામ છે. ત્યારે કોઈ પૂછશે કે, સ્વપ્નમાં આપણે નાના પ્રકારના વિષયનો અનુભવ કરીએ છીએ, તે વખતે આપણા જ્ઞાન-કેંદ્ર ઉપર આધાત કરનાર કોઈ ખરેખરે પદાર્થ તો હોતો નથી. આ ઉપર વિચાર કરી જોતાં સમજાશે કે, જેવી રીતે ગત્યાત્મક-ક્રિયા કરવાની શક્તિ શરીરનાં જુદાંજુદાં કેંદ્રોમાં રહેલી છે, તેવી જ રીતે શરીરના અમુક અમુક ભાગમાં જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા કરવાની શક્તિ પણ જરૂર અવ્યક્તભાવે રહેલી હોવી જોઈએ. હાથલા તરીકે ધારો કે, હું એક શહેર જોકે છું. નગર નામનો જે બાહ્ય-પદાર્થ છે, તેનું સ્વરૂપ મારાં નેત્રો ઉપર પડતાં મારા મન ઉપર એક પ્રકારનો આધાત થાય છે. તેના પ્રત્યાધાતરૂપે મારા મનમાં એક ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. તેના પરિણામે મને શહેરના અસ્તિત્વનું જ્ઞાન થાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે, બાહ્યવિષયદ્વારા આપણું જ્ઞાનતાત્પર્ય ઉપર જે અસર પેદા થાય છે, તેના પરિણામે મગજની અંદર એક ક્રિયા ચાલવા લાગે છે અને તેથી કરીને મગજનાં તમામ પરમાણુઓને ગતિ મળે છે, હવે આ વ્રાતને ધણું દિવસ

થઈ જાય, તોપણ એ શહેરનું ચિત્ર મારા સ્મરણ-પટ ઉપર આલેખાયેલું રહેશે. સ્મૃતિ અને સ્વપ્ન જેઉ ઉપર વર્ણવી તેવીજ માનસિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે, પણ તેમાં જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાની ગતિ કાંઈક મંદ છે એટલુંજ. તોપણ મગજની અંદર સાધારણ વેગથી આંદોલન ઉત્પન્ન કરનાર, આઘાત કરનાર કોણ ? એ સવાલ તો હજી જેવો ને તેવોજ રહ્યો. બાહ્યપદાર્થનું પ્રથમ જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરાવનાર લાગણીનું આ કામ છે, એમ તો કહી શકાયજ નહિ. ત્યારે આ ઉપરથી આપણે એવું અનુમાન બાંધી શકીએ કે, બાહ્યપદાર્થના જ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થયેલા સંસ્કાર શરીરનાં કોઈ ને કોઈ સ્થાનમાં સંચિત થતા હોવા જોઈએ. તેમના દ્વારાજ શરીરનાં જીદાંજીદાં કેંદ્રો ઉપર પ્રતિક્રિયા થવાથી સ્મૃતિ અને સ્વપ્નનો અનુભવ, જે મૂળજ્ઞાન કરતાં ઓછો સ્પષ્ટ હોય છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે સ્થાનમાં અનુભવના સંચિત થયેલા સંસ્કાર પડી રહે છે તેને મૂળાધાર કહે છે અને ત્યાં આગળ જે ક્રિયાશક્તિ જૂંચળું વળીને પડેલી છે તેને કુંડલિની કહેવામાં આવે છે. એવું પણ અનુમાન કરી શકાય કે, શરીરની અંદર સંચિત થયેલી શક્તિઓનો સમૂહ મૂળાધાર ચક્ર આગળજ દબાઈને પડી રહેલો હોવો જોઈએ; કારણકે કોઈ પણ બાહ્ય વિષયનો લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કે મનન કરી રહ્યા પછી આપણને એ ભાગ ગરમ થયેલો લાગે છે.

હવે જો એ કુંડલિનીશક્તિને જાગૃત કરીને, ઇરાદાપૂર્વક સુષુપ્ત્તા નાડીમાં પ્રવેશ કરાવીને એક પછી એક ચક્રોમાં યઇને પસાર કરાવી દેવાય. તો તેમાંથી એક અતિ જળવાન પ્રતિક્રિયા પેદા થાય છે. કુંડલિનીશક્તિનો અતિ અદ્ય અંશ કોઈ જ્ઞાન-તંતુમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તે જ્ઞાનતંતુની પ્રતિક્રિયાને પરિણામે સ્વપ્ન અને સતેજ થયેલી કલ્પનાશક્તિનો અનુભવ થાય છે.

પરંતુ લાંબા સમયના ધ્યાનના પ્રભાવથી સચિત થયેલી કુંડલિનીશક્તિ જ્યારે સુષુપ્તમાં વહન કરે છે, અને પૃથ્વી ઉપર જોરથી આધાત કરે છે, ત્યારે જે પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે તેનું બળ સ્વપ્ન, કલ્પના અને ઈન્દ્રિયજન્ય પ્રતિક્રિયાના બળ કરતાં અનંતગણું વધારે હોય છે. જેને ઈન્દ્રિયાતીત જ્ઞાન કહે છે, તે આજ સ્થિતિમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એ અવસ્થામાંજ પૂર્ણ ચૈતન્યનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે એ કુંડલિનીશક્તિ આખરે સર્વ પ્રકારના જ્ઞાનના અને સર્વ પ્રકારના અનુભવના કેન્દ્રસ્વરૂપ મહિત્ત્વમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે આખું મગજ અને તેના પ્રત્યેક અનુભવ-સંપન્ન પરમાણુઓમાં પ્રતિક્રિયા ચરૂ થાય છે અને તેના પરિણામે જ્ઞાનસૂક્ષ્મનો સંપૂર્ણ પ્રકાશ ઝળહળી જીડીને આત્માનુભૂતિનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. તાત્પર્ય કે કુંડલિનીશક્તિ એક પછી એક ચક્રોને ભેદતી આગળ વધે છે, તેમ તેમ મનનાં આવરણો ચિરાતં આલીને યોગીની દૃષ્ટિએ આખું વિશ્વ તેના સૂક્ષ્મ અને કારણસ્વરૂપમાં પ્રત્યક્ષ થાય છે; તથા જગતનું મૂળ કારણ અને ઈન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન તથા તેની પ્રતિક્રિયાઓ તેમના ખરા સ્વરૂપમાં જોઈ શકાય છે અને તે પૂર્ણ જ્ઞાનનો માલિક બને છે. કારણ જાણ્યા પછી કાર્યનું જ્ઞાન તો આપોઆપજ થઈ જાય છે.

આ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે, કુંડલિનીને જાગૃત કરવી એજ તત્ત્વજ્ઞાન, ઈન્દ્રિયાતીતજ્ઞાન અને આત્માનુભૂતિને પ્રાપ્ત કરવાનો સાચો અને અમોઘ ઉપાય છે. તેને જાગૃત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ છે. કેવળ ઈશ્વરભક્તિનાજ બળથી કેટલાકની કુંડલિની જાગૃત થઈ જાય છે, તો કેટલાકની સિદ્ધ મહાત્માઓની કૃપાથી કે માત્ર તત્ત્વવિચારથીજ એ સ્થિતિ આવી જાય છે. આ જગતમાં જ્યાં પણ અલૌકિક જ્ઞાન અને સામર્થ્યનો અમત્કાર જોવામાં આવે, ત્યાં એ કુંડલિનીશક્તિ થોડા અથવા ઘણા પ્રમા-



જ્યાં સુષુપ્તમાં ગયેલી હોવીજ નોંધએ. એવા અલૌકિક ઘણા-  
ખરા પુરુષોમાં તેમની જાણ વગર પણ તેમની અમુક જ્ઞાન કિંવા  
અજ્ઞાત સાધનાના બળથી તેમની કુંડલિનીશાકત થોડે અંશે  
પંજી છૂટી થઇને સુષુપ્તમાં પ્રવિષ્ટ થયેલી હોય છે. બાહ્ય કરતાં  
કરતાં પણ જાણ્યેઅજાણ્યે કુંડલિનીની જાગૃતિ થઇ જાય છે.  
જ્યારે બહુ ઠીક છે કે, અમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ મળે છે,  
ત્યારે તેઓને ખબર નથી હોતી કે, તેમણે પ્રાર્થનારૂપી મનોવૃત્તિના  
બળથી પોતાનાજ શરીરમાં રહેલી અનંતશક્તિના એક ખિંદુને  
જાગૃત કરી દીધું છે, તેથીજ એ પરિણામ આવ્યું છે. માટે અજ્ઞાન  
મનુષ્યો જેની ભથ્થ અને વ્યગ્રતાપૂર્વક આરાધના કરે છે, તે વર-  
દાયિની સર્વ મનકામના પૂર્ણ કરનારી મહાશક્તિ તેમના શરીર-  
માંજ રહેલી છે. એમ યોગવિદ્યા જાહેર કરે છે તેની નજીક કેવી  
રીતે જવું એટલુંજ શીખી લેવાની જરૂર છે; એટલા માટે રાજ-  
યોગ ધર્મનું ખરેખરું વિજ્ઞાન છે. બક્તિ, ઉપાસના, પ્રાર્થના  
અને અન્ય સર્વ પ્રકારના સાધનમાર્ગ અને ચમત્કારનું ખરેખરું  
વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ તે પ્રકટ રીતે સમજાવી દે છે.





## અધ્યાય ૫ મો-પ્રાણનો સંયમ

હવે આપણે પ્રાણાયામની જુદીજુદી ક્રિયાઓની સમાલોચના કરીએ. આપણે એટલું તો જાણી લીધું છે કે, યોગવિદ્યાના મત પ્રમાણે સાધનનું પહેલું પગથિયું તો દેહસાંની ગતિને પોતાના કાબૂમાં લાવવાનું છે. શરીરની અંદર ને ને અતિસૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ ચાલી રહી છે, તેનો અનુભવ કરવો એ આપણું અભ્યાસ લક્ષ્ય છે. આપણું મન તદનજ બહિર્મુખ જની ગયું છે, તેથી અંદરની સૂક્ષ્મ અતિ સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને તો તે ગ્રહણ કરી શકતું નથી. આપણે એ ક્રિયાઓનો એક વાર અનુભવ કરી લઈએ, એટલે પછી તેમને કાબૂમાં લાવવાનું કામ સહેલું થઈ જાય છે. આપણા શરીરમાં જ્ઞાનતંત્રુઓની શક્તિનો પ્રવાહ બધાં અંગોને પહોંચાડે છે અને જો કે તેની આપણને ખબર નથી હોતી, તો પણ શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશીને જ્ઞાનતંત્રુઓ દ્વારાજ જીવનશક્તિ પહોંચે છે. યોગવિદ્યા કહે છે કે, જ્ઞાનતંત્રુઓની આ બધી ક્રિયાઓનો અનુભવ કરી લેવાની તથા તેના પર કાબૂ બેસાડવાની શક્તિ આપણામાં રહેલી છે. આપણે તેમ કરવાને ઇચ્છીએ એટલે ગાગર ખુલ્લો થતો જાય છે પ્રથમ શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિથી આરંભીને અભ્યાસ કરતાં કરતાં પ્રાણની ભિન્નભિન્ન પ્રકારની ગતિઓ આપણા કાબૂમાં આવતી જાય છે અને પૂરતો વખત અભ્યાસ કર્યાથી શરીરની અંદરની સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ગતિઓ ઉપર પણ આપણે કાબૂ મેળવી શકીએ છીએ.

હવે તમને પ્રાણાયામની ક્રિયાઓનું સ્વરૂપ જણાવું છું. શાંત મન રાખીને સીધા બેસવું. શરીરને બરાબર ટટાર રાખવું. જ્ઞાન-રજ્જુ કરોડની સાથે વળગેલ નથી, તોપણ તેની અંદર તો રહેલી છે. ખૂંધા વળીને બેસવાથી એ જ્ઞાનરજ્જુને તમે ખલેલ જ પહોંચાડો છો; વાંકા બેસીને તમે જ્યારે પણ ધ્યાન કરવાનાં કાંઈક મારો છો, ત્યારે તે કામ ન થતાં ઊલટા તમે પોતાની જાતને તુકસાનજ પહોંચાડો છો. છાતી, ડોક અને માથું એ ત્રણે ભાગ બરાબર સીધી લીટીમાં રહેવા જોઈએ. થોડાક અભ્યાસથી તમને આ ઢબે બેસવાનો મહાવરો પડી જતાં શ્વાસપ્રશ્વાસના જેવું એ સહેલું અને સ્વાભાવિક થઈ પડશે. ત્યાર પછી તમારે જ્ઞાનતંતુ-ઓને તમારા કાળૂમાં લાવવા પ્રયત્ન કરવાનો છે. શરૂઆતમાં ઠણા મુજબ, જે જ્ઞાનતંતુનું કેંદ્ર કેંદ્રોની ગતિનું નિયમન કરે છે, તે શરીરના બીજા જ્ઞાનતંતુઓને પણ કાળૂમાં રાખે છે. એટલાજ માટે શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા કાળના મુકરર માપસરજ એટલે તાલબંધ થવી જોઈએ આપણે શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા તો સદા કર્યાજ કરીએ છીએ; પરંતુ તે બિંદુકલ બેતાલી અને અનિયમિત હોય છે. વળી એ પણ તમારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે, સ્ત્રી અને પુરુષની શ્વસનક્રિયામાં પણ સ્વાભાવિક રીતે ફેર છે.

પ્રાણાયામનો ખડેલો પાઠ એ છે કે, અમુક પ્રમાણમાં અને અમુક વખતમાં શ્વાસ અંદર લેવો અને બહાર કાઢવો. એમ કરવાથી શરીરચંત્રમાં સઘળે એકતાનતા વ્યાપી જશે. આવા પ્રકારનો અભ્યાસ થોડા દિવસ ચાલુ રાખ્યા પછી શ્વાસ લેતાંમૂકતાં ઝીકાર અથવા બીજા કોઈ ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉચ્ચાર કરતા જેવું. એ શબ્દનો ધ્વનિ તમારા શ્વાસની સાથે શરીરની અંદર જાય અને પ્રશ્વાસની સાથે નિયમિત રીતે તાલસહિત બહાર નીકળી જાય એવો પ્રયત્ન કરવો. એથી કરીને તમારા સમગ્ર

શરીરમાં એકતાનતા અને સમતા બંધાવી ગયાં હોય, એવો તમને અનુભવ થવો માંડશે. ખરેખર આરામ કેને કહે છે, તેનો તમને ત્યારેજ ખ્યાલ આવશે. આ પ્રાણાયામમાંથી શરીરને જે આરામ મેળવે તેનાથી મળે છે. તેની આગળ હાથ કયા હિસાબમાં નથી. આવા પ્રકારની વિચારાંતિ લીધાથી તમારા અત્યંત ધ્રુમિત યંત્રેલાં જ્ઞાનતંતુઓને અપૂર્વ રહસ્ય મળશે અને તમને એમજ થઈ જશે, ખરેખરી વિચારાંતિનું મુખ્ય તો આજેજ લોગબુદ્ધિ. પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસને લેવામાં તથા છોડવામાં કેટલી કાળ જવો જોઈએ, તેનું માપ કાઢવા માટે એક, બે, ત્રણ, ચાર એમ ન ગણતાં કેટલાક સાંકેતિક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ હિંદુસ્તાનમાં છે. એટલા માટે પ્રાણાયામની અંદર ઝુકાર અથવા એવા કોઈ ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આવા પ્રકારના અભ્યાસની સીધી પહેલી અસર તો સાધકની કાંતિમાંજ પ્રત્યક્ષ થાય છે. મુખ ઉપરની શુષ્કતા અને કઠોરતા-સ્પર્શક રેખાઓ ચાલી જાય છે. મન શાંતિથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે અને અંદરની શાંતિ તથા આનંદ બહાર પ્રકટી નીકળી સાધકના મુખની ચોભામાં શાંતિ, આનંદ અને ગંભીરતાના ભાવ ઉમેરાય છે ત્યાર પછી સાધકનો કંઈ પણ ઘણો મધુર થવા લાગે છે. જેનો કંઈ કંઈ હોય એવો એક પણ યોગી મેં જોયો નથી. થોડાક માસના અભ્યાસ પછી આ બધાં ચિહ્નો પ્રકટતાં ચાલે છે.

પ્રાણાયામને લગતી ઉપર જણાવેલી શરૂઆતની ક્રિયાનો અભ્યાસ થોડા દિવસ કયો પછીજ તે કરતાં વધારે જિંદગી-પ્રકારનો પ્રાણાયામ આ પ્રમાણે કરવા માંડવો. ઇંડા એટલે ડાબા નસકેરાદ્વારા ફેફસાંને વાયુ વડે ધીરે ધીરે ભરવાં. તેમ કરતી વખતે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ ઉપર મનને એકાગ્ર કરો. ત્યાર પછી એવી ભાવના કરો કે, તમે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને ઇંડા નાડીની

મારફતે નીચે મોકલો છો અને કુંડલિનીશક્તિના આધારરૂપ મૂળાધાર ચક્રની નજીકમાં આવેલા ત્રિકોણાકૃતિવાળા પદ્મ ઉપર તમે જોરથી આઘાત કરો છો. ત્યાર પછી એ પ્રવાહને થોડી વાર સુધી એજ જગ્યાએ સ્થિર કરો. તેમ કર્યા પછી એ શક્તિપ્રવાહને જાણે તમે શ્વાસની જોડેજ બીજી બાજુએ લઈ જતા હો એવી લાગેના કરો. પછી જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. આ ક્રિયા તમને જરા અઘરી લાગશે ખરી. પ્રથમ અંગૂઠા વડે જમણું નસકોરું બંધ કરી ડાબા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે વાયુનું શોષણ કરવું. ત્યાર પછી અંગૂઠા અને તર્જની વડે બેઉ નસકોરાં બંધ કરી દેવાં અને ભાવના કરવી કે, આપણે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને નીચે મોકલીએ છીએ અને સુષુમ્ણાના મૂળ આગળ ધક્કો મારીએ છીએ. પછી અંગૂઠા ઉપાડી લઈને તે વાયુનું રેચન કરવું. ત્યાર પછી ફરીથી તર્જની વડે ડાબું નસકોરું બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવો અને પછી પહેલાં કહ્યું તે પ્રમાણે બેઉ નસકોરાં બંધ કરવાં. હિંદુ લોકોની માફક પ્રાણાયામ કરવાનું આ દેશના (અમેરિકાના) લોકોને ઘણું અઘરું લાગે છે; કારણકે હિંદુ લોકોને તો બાળપણથીજ પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ હોય છે અને તેમનાં દેહસાં ટેવાઈ ગયેલાં હોય છે; માટે આ દેશના લોકોએ ત્યાર સેકંડથી આરંભ કરવો અને ધીમે ધીમે સમયને વધારતા જવું. ત્યાર સેકંડ સુધી પૂરક કર્યા પછી સોળ સેકંડ સુધી કુંભક કરવો અને રેચકની ક્રિયામાં આઠ સેકંડ લેવી. આટલું કરીએ એટલે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. હમેશાં મૂળાધાર ચક્ર આગળ રહેલા ત્રિકોણાકાર પદ્મ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવાનું બુદ્ધતા નહિ. આવી રીતે ભાવના કરવાથી સાધનમાર્ગમાં અનેક પ્રકારની સરળતા થઈ જાય છે. હવે તમને ત્રીજી જાતના પ્રાણ-

યામનો વિધિ જતાવું છું. ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો; પછી હજુને પછુ વિલંબ ન કરતાં તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢી નાખવો અને ત્યાર પછી થોડી વાર બહારના વાયુને રોકી રાખવો. એટલે શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું. આમાં ત્રણે વખતનાં કાળનું માપ પહેલાંના એટલું જ સમજવું. પ્રથમના પ્રાણાયામ અને આ પ્રાણાયામની વચ્ચે તદ્દાવત એટલોજ છે કે, પહેલામાં શ્વાસને ફેફસાંની અંદર ધારણ કરવાનો ( રોકવાનો ) છે અને બીજામાં તેને બહાર રોકી રાખવાનો છે; ત્રીજા એ વધારે સહેલો છે. જે પ્રાણાયામમાં શ્વાસને ફેફસાંમાં રોકી રાખવો પડે છે, તેનો અભ્યાસ હદ કરતાં વધારે કરવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. સવારમાં તેમજ સાંજે પ્રથમ એવા આર્યાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો અને તે પછી ધીમે ધીમે પ્રાણાયામની સંખ્યા અને પૂરક રેચક તથા કુંભકના કાળમાં વધારો કરતા જવું. આ અભ્યાસ ઘણો સરળ છે અને તેમાં ઘણો આનંદ રહેલો છે. જ્યારે તમને જોમ લાગે કે, તમે આ ક્રિયા અત્યંત સરળતાપૂર્વક કરી શકો છો, ત્યારે ઘણોજ સાવધાનીથી પોતાની શક્તિનું માપ કાઢીને કાળનું માપ ચારને બદલે છ સેકન્ડનું કરી દેવું. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અનિયમિતપણે કરવાથી નુકસાન થાય છે.

નાડીઓને શુદ્ધ કરવાને માટે ઉપરની ત્રણ ક્રિયાઓ જેમકે (૧) નાડી શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા, (૨) શ્વાસ ધારણ કરવાની ક્રિયા, (૩) શ્વાસને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા—એ ત્રણમાં પહેલો અને છેલ્લો ઘણો સહેલો છે અને તેના અભ્યાસથી નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. પહેલો ક્રિયાનો જેમ જેમ અભ્યાસ કરતા જશે તેમ તેમ તમારા ચિત્તની શાંતિ વધતી જશે. એ ક્રિયાની સાથે ઝંકારના જપનો યોગ કરી દેજો. તમે કોઈ બીજા કામમાં રોકાયા હો તો તે કામ કરતાં કરતાં પણ તમે આ ક્રિયા કરી

શક્યો. તેમ કરવાથી તમારી ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થતી જશે. એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં કરતાં સાધનનું બળ વધી જતાં એક દિવસ તમારી કુંડલિની પણ જાગૃત થઈ જશે. દિવસમાં એકાદ-બે વખત અભ્યાસ કરનારને પણ શરીર તથા મનની કાંઈક શાંતિ અને કંઠની મધુરતાનો લાભ તો મળશેજ; પણ એટલાથી સંતુષ્ટ ન થતાં જેઓ વધારે આગળ જવા મથશે તેમની કુંડલિની પણ અવશ્ય જાગૃત થઈ શકશે અને તેમ થતાં સમસ્ત પ્રકૃતિ તેમને નવાજ સ્વરૂપમાં દેખાવા લાગશે તથા જ્ઞાનનો દરવાજો તેમને માટે ઊઘડી જશે. પછી જ્ઞાનપ્રાપ્તિને માટે તેમને કોઈ પણ પુસ્તકનો આશ્રય લેવાની ગરજ નહિ રહે. તેમનું 'પોતાનું' અંતઃકરણ જ જ્ઞાનંત જ્ઞાનથી ભરેલા પુસ્તકની ગરજ સારશે.

મેં પ્રારંભમાંજ કરોડની ડાળી તથા જમણી બાજુએ આવેલી ઇંડા તથા પિંગલા નાડીઓ વિષે તથા કરોડની વચ્ચે રહેલી સુષુમ્ણા નાડી વિષે ઉલ્લેખ કર્યો છે. આ ત્રણે નાડીઓ પ્રાણીમાત્રમાં રહેલી છે; પરંતુ યોગવિદ્યા કહે છે કે, સામાન્ય પ્રાણીઓમાં સુષુમ્ણાનું નીચલું દ્વાર બંધ હોઈને માત્ર ઇંડા અને પિંગલા નાડીઓદ્વારા શરીરના જુદાજુદા ભાગમાં શક્તિનું વહન કરવાની ક્રિયાજ તેમના શરીરમાં ચાલતી હોય છે. સુષુમ્ણાનું દ્વાર તો માત્ર યોગીઓનાજ શરીરમાં ઊઘડેલું હોય છે. જ્યારે એ સુષુમ્ણામાં થઈને જ્ઞાનતંતુની શક્તિનો પ્રવાહ વહેવા લાગે, એ રસ્તે જાયે ચડતો જાય અને ચિત્તની ક્રિયા એની અંદરજ ચાલવા માંડે ત્યારે આપણે અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ. તે વખતે મન અતીન્દ્રિય, જ્ઞાનાતીત તથા પૂર્ણ ચેતન્યમય અવસ્થાનો અનુભવ કરે છે, તે વખતે આપણે બુદ્ધિની પેલી મેરના પ્રદેશમાં-જ્યાં બુદ્ધિ અને તર્ક પહોંચી શકતાંજ નથી ત્યાં-પહોંચી જઈએ છીએ. એ સુષુમ્ણાના દ્વારને કોઈ પણ રીતે

ઉઘાડવા તરફ જોગી ખાસ લક્ષ્ય દે છે. જે શક્તિકેન્દ્રો વિષે હું પહેલાં કહી ગયો છું તે જાધાનાં સ્થાન આ સુપુમ્બ્યાના માર્ગમાં આવેલાં છે. એ કેન્દ્રોને જોગીઓ તેમની રૂપક ભાષામાં ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે. એમાંનું સૌથી નીચેનું ચક્ર સુપુમ્બ્યાના છેત્રીયલા ભાગ આગળ છે; તેને મૂલાધારચક્ર કહે છે. ત્યાર પછી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આરા અને સૌથી ઉપરનું જોપરીની ટોચ આગળ આવેલું સહસ્રાર અથવા સહસ્રદલ પદ્મ કહેવાય છે. એમાંથી અત્યારે આપણને માત્ર બેનું જ કામ છે. એક સૌથી નીચેનું મૂલાધાર અને બીજું સૌથી ઉપરનું સહસ્રાર. શક્તિનો ભંડાર જે સૌથી નીચેના ચક્ર આગળ પડી રહેલો છે તેને જોગીને સૌથી જાણેના સહસ્રારચક્ર સુધી લઈ જવાનો છે. જોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે, મનુષ્યના શરીરમાં જે જે પ્રકારની શક્તિઓ રહેલી છે, તેમાં સૌથી ઘેષ શક્તિ જોજસ છે. એ જોજસનું સ્થાન મસ્તિષ્કમાં છે અને હરકોઈ મનુષ્યના માથામાં જોજસનો સમુદાય જેમ વધારે તેમ તે વિશેષ શુદ્ધિમાન, પ્રતિભાશાળી તથા આત્મજળથી સુક્ત હોય છે. એક માણસ ઘણીજ સુંદર ભાષામાં ઘણાજ સુંદર વિચારો જણાવે છે, તોપણ લોકોના મન ઉપર અસર થતી નથી અને બીજો માણસ, જે જેની ભાષા અને વિચાર પહેલાના જેટલા મધુર અને મુંદર હોતા નથી, તેનું ભાષણ લોકોના ઉપર ભારે અસર ઉપજાવે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેના હાથની, નેત્રની એકેએક હિલચાલ જાદૂઈ અસર કરે છે. તેનું કારણ એ છે કે, તેના માથામાં રહેલી જોજસશક્તિ બહાર નીકળીને આ આશ્ચર્યજનક પરિણામ લાવે છે. એ માણસ જે જે કામ કરે છે તેમાં આ શક્તિનો વિકાસ દેખાય છે.

મનુષ્યમાત્રમાં ચોડાઘણા પ્રમાણમાં તો જોજસશક્તિ કુદરતી રીતેજ રહેલી છે. શરીરમાં જે જે શક્તિઓ કામ કરે છે, તેના જિંયામાં જિંયા વિકાસનું સ્વરૂપ તે જોજસ. એક વાત



તમારે હમેશાં સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ કે, આ જગતમાંની પ્રત્યેક પ્રકારની શક્તિઓ એક મૂળ શક્તિનું જ રૂપાંતર માત્ર છે; અને તેથી જે શક્તિ બાહ્યજગતમાં વિદ્યુત અથવા ચુંબકરૂપે કાર્ય કરે છે, તે શક્તિને આભ્યંતરિક શક્તિના સ્વરૂપમાં પણ પલટાવી શકાય છે. એવીજ રીતે શરીરબળને પણ ઓળસના રૂપમાં ફેરવી શકાય છે. યોગીઓ કહે છે કે, જે શક્તિ મનુષ્યના શરીરમાં કામક્રિયા અથવા કામ સંબંધી વિચારોના રૂપમાં રહેલી છે, તેનો નિગ્રહ અને દમન કરવાથી વીર્યનું ઓળસ બની જાય છે. એ શક્તિનું નિયામક મૂલાધારચક્ર હોવાથી યોગીઓ તેના તરફ વિશેષ લક્ષ આપે છે. શરીરમાં જે કામોત્પાદક શક્તિ રહેલી છે, તેનું ઓળસ કરવાની યોગીઓની ઇચ્છા હોય છે. જે સ્ત્રીપુરુષોએ કામવાસનાને છૂટી છે, તેઓજ પોતાના માથામાં ઓળસનો સંચય કરી શકે છે. એટલાજ માટે તમામ દેશોમાં, તમામ ધર્મોમાં પ્રજ્ઞચર્યને જિંદગી પ્રકારનાં સાધનોમાં અગત્યનું સ્થાન અપાયેલું છે. દરેક મનુષ્ય જોઈ શકે છે કે, કામવિકારને તાબે થવાથી ધર્મભાવ, ચારિત્ર્યબળ અને માનસિક શક્તિઓ, એ સર્વ દુર્બળ થાય છે. આથીજ જે જે ધર્મમાં મહાન ધર્મવીરો પ્રકટ થયા છે તે બધાના ઉપદેશોમાં પ્રજ્ઞચર્ય ઉપર વિશેષ ભાર અપાયો છે; આજ કારણને લીધે આજીવન પ્રજ્ઞચર્ય પાળનારા સાધુસાધ્વીઓના સંપ્રદાય પેદા થયા છે. માટે મન, વચન અને કર્મથી પ્રજ્ઞચર્યનું પાલન કરવાની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. પ્રજ્જ્ઞચર્યનો ભંગ કરતા જઈને રાજયોગનો અભ્યાસ કરવાથી ભારે મુશ્કેલી થાય છે. એમાંથી ઘણાને મગજના વ્યાધિ; અને ગાંડપણ પ્રાપ્ત થયાં છે. એક બાબુએથી લોકો પ્રજ્ઞચર્યનો ભંગ કરીને અપવિત્ર જીવન ગાળે અને બીજી બાબુએથી રાજયોગનો અભ્યાસ કરતા જાય, એ રીતે યોગવિદ્યામાં આગ્રહ વધવાની આશાજ કેમ રાખી શકાય?

## અધ્યાય ૬ દ્વો-પ્રત્યાહાર અને ધારણા

બ્રાહ્મણમાં સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રત્યાહારનું સાધન કરવાનું કહેલું છે. કોઈ પ્રશ્ન કર્યો કે, “પ્રત્યાહાર” એટલે કઈ ક્રિયા? પદાર્થનું જ્ઞાન આપણને કેવી રીતે થાય છે, એ તો તમે બધા જાણો છો. આપણને બહારના પદાર્થોનું જ્ઞાન કરાવનાર જે જે સાધનો છે, તેમાં પ્રથમ ઈન્દ્રિયોના બારણાની ગરજ સારનારાં આંખ, નાક વગેરે બાહ્યત્રો છે; તેમના પછી મગજનાં કેન્દ્રોની મારફતે કાર્ય કરનાર બાહ્યઈન્દ્રિયોની પાછળ રહેલી સૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયો અને ત્યાર પછી મન. જ્યારે એ ત્રણેનો કોઈ બહારના પદાર્થની સાથે યોગ થાય છે, ત્યારે આપણને તે પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. પરંતુ મનને એકાગ્ર કરીને એકજ ઈન્દ્રિય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ થવું અઘરું છે; કારણકે મન વિષયને આધીન બની ગયેલું છે.

આપણે વારંવાર જોઈએ છીએ કે, ઉપદેશ આપનારાઓ હંમેશાં ઉપદેશજ આપ્યા કરે છે કે, “પવિત્ર થાઓ,” “સાધુચરિત્ર થાઓ.” કદાચ દુનિયામાં એવું એક પણ જાણક નહિ હોય કે જેને “ચોરી કરવી નહિ,” “જૂઠું ખોલવું નહિ,” એવી એવી શિખામણો દેવામાં આવી ન હોય; પણ અસત્ય, ચોરી વગેરે દુર્ગુણોથી કેમ બચી જવું તેનો ઉપાય તેને કોઈ જતાવતું નથી. એકલો મોઢેથી ઉપદેશ દીધાથી શું વળે? ચોર્યવૃત્તિને દબાવવાનો ઉપાય જ્યાંસુધી તેને જતાવવામાં ન આવ્યો હોય, ત્યાંસુધી તે

ચોરી કરતો કેવી રીતે અટકે ? આપણે તેને એ ખૂરી આદતમાંથી બચવાનો ઉપાય બતાવતા નથી અને “ ચોરી કરવી નહિ ” એવો શુદ્ધ ઉપદેશજ આપ્યા કરીએ છીએ; પરંતુ જો કોઈ તેને મનનો સંયમ કરવાનો ઉપાય બતાવે, તોજ તેને વાસ્તવિક રીતે મદદ કરી દેવાય; અને તેને આપેલા ઉપદેશનો તે કાંઈક પણ લાભ ઉઠાવી શકે.

આપણું મન જ્યારે ઇંદ્રિયોનાં નામથી ઝોળખાતાં જુદાંજુદાં શક્તિકેન્દ્રોની સાથે યોગ કરે છે, ત્યારેજ બહારનાં તેમજ આંતરિક કર્મ થઈ શકે છે. દરેક માણસનું મન ઇચ્છાએ અથવા અનિચ્છાએ જુદાંજુદાં શક્તિકેન્દ્રોની સાથે જોડાયા વગર રહેતું નથી. આથીજ મનુષ્યથી નાના પ્રકારનાં દુષ્કર્મ થઈ જાય છે અને અંતે તેને કષ્ટ લોગવવું પડે છે. જો મન ઉપર માણસનો પૂરેપૂરો કાબૂ હોય તો તેને હાથે કદી પણ પાપકર્મ થઈ શકેજ નહિ. એક વાર આપણું મન આપણા કબજામાં આવી ગયું, એટલે પછી તે પોતાની મેળે જ્ઞાનેન્દ્રિયો સાથે જોડાતું નથી અને એમ થયું એટલે તમામ વિકારો અને ઇચ્છાઓ સહેજે કાબૂમાં આવી જાય છે. ખૂબી સુખી તો જણું સમજાય એવું છે, પણ હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે, આ પ્રમાણે થવું સંભવિત છે ખરું ? અલબત્ત, તદ્દન સંભવિત છે. વર્તમાન શ્રમયમાં પણ તમે તેનો કાંઈક આભાસ જોઈ શકો છો. શ્રદ્ધા ઉપજાવીને વ્યાધિનું નિવારણ કરનારા માંત્રિકો એવો ઉપદેશ આપે છે કે, “ દુઃખ, કષ્ટ, પાપ એમાંનું કાંઈ પણ છેજ નહિ, એવી ભાવના કરો. ” તેમની વિચારશ્રેણી જોઈએ તેવી સ્ફુટ અને ચોક્કસ નથી, તોપણ એટલું તો ખરું છે કે યોગ-વિદ્યાનો એક અંશ તેમની ઠોકરે ચડવાથી તેમને હાથ લાગી ગયો છે. જ્યારે જ્યારે પણ તેઓ દુઃખ, કલેશ ઇત્યાદિ કાંઈ છેજ નહિ એવી ભાવના કરાવીને દુઃખ ઇત્યાદિ દૂર કરવામાં સફળતા

મેળવે છે, ત્યારે તેઓ ખરી રીતે એક પ્રકારનો પ્રત્યાહારન શીખવે છે; કારણકે તેઓ પોતાના વિધેયના મનને એટલે મુખી સંબળ બનાવી દે છે કે ઇદ્રિયો કુંઃમ, કલેશ ઇત્યાદિનું સૂચન કરે, તોપણ મન તે સૂચનાઓને શ્રદ્ધાજન્ય કરતું નથી. વશીકરણ-વિદ્યાનો પ્રયોગ કરનારા (હિપ્નોટિઝમ કરનારા) પણ ઉપર કહ્યું તેજ પ્રમાણે તેમની આજ્ઞાઓના બળ વડે પોતાના વિધેયમાં એક જાતનો અસ્વાભાવિક અને નુકસાનકારક પ્રત્યાહાર ઉત્પન્ન કરે છે. વશીકરણ કરનારાઓની આજ્ઞાનો પ્રભાવ માત્ર દેહી શરીર અને નિર્બળ મનવાળાં મનુષ્યો ઉપરજ પડે ■ અને તેમાં પશુ\* સ્થિર દષ્ટિ અથવા એવા કેાઈ ઉપાય વડે વિધેયના મનને વશ કરી તેને કેવળ નિષ્ક્રિય ન બનાવી દેવામાં આવે ત્યાંમુખી વિધેયના મન ઉપર વિધાયકની આજ્ઞાની કશી અસર થતી નથી.

જેઓ વશીકરણ કરે છે અથવા શ્રદ્ધાવડે વ્યાધિનું નિવારણ કરે છે, તેઓ થોડા વખતને માટે પોતાના વિધેયનાં શક્તિકેન્દ્રોને વશ કરી લે છે. એ કાર્ય અત્યંત તિરસ્કારને પાત્ર છે; કારણકે પરિણામે વિધેયની પામમાલી યાય છે. પોતાનાજ સંકલ્પ-

× જેના ઉપર પ્રાણવિનિમયાદિના પ્રયોગ કરવામાં આવે તે.

\* આ વિદ્યાનું રહસ્ય નીચે પ્રમાણે છે:—

વિધાયક-પ્રયોગ કરનાર વિધેયને પોતાની સામે બેસાડી તેની નજર પોતાની આંખો સામે સ્થિર કરવાનું કહે છે. ત્યારપછી તેને શિયિલ થવાની એટલે પોતાના શરીર તથા મનને તદ્દન દીધું બનાવવાની આજ્ઞા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં વિધેય આવી જાય એટલે વિધાયકની આજ્ઞાઓને તે શ્રદ્ધા કરે છે. વિધાયક કહેશે કે, “આ તળાવ છે, તરવા માંડ.” એટલે વિધેય જમીનને પાણી છુએ ■ અને જમીન પર હાથપગ ધસી તરવાનો દેખાવ કરે છે. વિધેયના મનને નિષ્ક્રિય કરીને તેને પોતાની આજ્ઞાને વશવર્તી કરવું એ આ વિદ્યાનું રહસ્ય છે.

બળથી શક્તિકેન્દ્રોને વશ કરાતાં હોય તો ઘણું સારું; પરંતુ આમાં તો બીજાં માણસ તેના સંકલ્પ-બળથી જાણે વિધેયની મગજ-શક્તિને ફટકો મારી તેને બેશુદ્ધ કરી દેતો હોય તેવા પ્રકારની ક્રિયા થાય છે. પાણીદાર અને તેજ ઘોડાની ગતિને લગામથી અથવા પોતાનાજ બાહુબળથી ન રોકતાં, બીજાને આપણી મદદે બોલાવીએ અને તે આવીને ઘોડાના માથા પર લાકડીએના ફટકા મારી મારીને તેને બેશુદ્ધ કરી નાખે અને થોડી વાર સુધી શાંત રાખે, તેના જેવી સ્થિતિ વશીકરણ કરનારના વિધેયની થાય છે. જેમ જેમ તેના ઉપર વશીકરણવિધાના પ્રયોગ ઉપરાઉપરી થતા જાય છે, તેમ તેમ તેની માનસિક શક્તિનો ક્ષય થતો જાય છે; અને પોતાના મનને વશ કરવાની વાત તો બાજુએ રહી પણ તે પોતેજ શક્તિહીન, બુદ્ધિહીન અને હાડમાંસના લોથા જેવો બની જઈ અંતે હીવાનાશાળાનો રસ્તો લે છે.

આ ઉપરથી સર્વને સમજાયું હશે કે, બીજાના સંકલ્પના બળથી શક્તિકેન્દ્રોનો સંયમ કરાવવા જતાં નુકસાન પણ થાય છે અને જે હેતુથી એ સંયમ કરાવવામાં આવે છે તે હેતુ પણ સિદ્ધ થતો નથી. દરેક જીવનું આખરનું લક્ષ્ય સુકિત અથવા સ્વાધીનતા છે. ઇન્દ્રિયો અને મનના ઉપર પોતાનો અધિકાર બેસાડવો, મન જ્યાં લઈ જાય ત્યાં ઘસડાઈ જવાની પરાધીનતામાંથી છુટકારો મેળવવો અને બાહ્ય તેમજ આંતરપ્રકૃતિ ઉપર પોતાની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપિત કરવી; એજ સુકિતનો અર્થ છે. ઉપર કહેલી ક્રિયાઓથી આમાંના એક પણ અર્થની સિદ્ધિ થતી નથી; એટલુંજ નહિ પણ બીજાની ઇચ્છાશક્તિની અસર આપણા ઉપર ગમે તે પ્રકારે થાય; કાં તો તે સીધી રીતે આપણી ઇન્દ્રિયોને તાત્કે કરી લે અથવા તો આપણા મનની એક પ્રકારની રોગી, નિષ્ક્રિય સ્થિતિ કરી દઈને આપણી ઇન્દ્રિયોને પોતાના કબજામાં લઈ લે-પરંતુ તેનાથી આ-

પણને મુક્તિ ન મળતાં આપણા ઉપર આપણી ચિત્તવૃત્તિનાં જે જે બંધનો છે, જે જે મત સમયના કુચ્છકારોથી આપણે જકડા-યલા છીએ, તેનાં બંધનનો એક આંટો, તેમની સાંકળોનો એક અંકોટો આ ક્રિયાથી ભલેટો વધે છે. તેટલા માટે હું તમને ચેતવું છું કે તમે કહી પણ બીજાની ઇચ્છાશક્તિને તાબે ન થતા; અથવા તો અન્યપણામાં તમારી ઇચ્છાશક્તિનું બળ બીજા ઉપર અજમાવીને તેની પાંચમાસી તમારે હાથેજ ન કરતા. અલગત, એ વાત ખરી છે કે ઘણા લોકોનાં મનને સારે રસ્તે વાળીને તેમને થોડા વખતને માટે લાભ આપી શકાય છે; પણ બીજાના ઉપર પોતાની શક્તિનો પ્રયોગ કરવાથી અન્યપણે કેટલાંયે સ્ત્રીપુરુષોનાં મનની સ્થિતિ જડ નિષ્ક્રિય જેવી બની ગઈ છે; જાણે તેમના આત્માનું અસ્તિત્વ હુમ થઈ ગયું હોય તેવાં તે નિર્જીવ બની ગયાં છે. એટલા માટે હું તમને ચેતવું છું કે, જે કોઈ લોકોને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનો ઉપદેશ આપે છે, અથવા પોતાની ઇચ્છા-શક્તિના બળથી લોકોને વશ કરીને પોતાની પાછળ ઘસડે છે, તે અન્યપણે માનવજાતિને એક મોટામાં મોટું નુકસાન પહોંચાડે છે. એટલા માટે તમે તમારી પોતાની બુદ્ધિને અને મનો-બળને ઉપયોગ કરો. તમારા મન તથા શરીરને તમે પોતેજ વશ કરજો. એક વાત હમેશાં યાદ રાખજો કે, તમે જ્યાંસુધી વ્યાધિગ્રસ્ત ન હો ત્યાંસુધી તમારા સિવાય બીજા કોઈ પણ માણસના મનોબળની તમારા ઉપર અસર નહિ થઈ શકે અને તમને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનું કહેનાર ગમે તેવો મહાપુરુષ અથવા સાધુચરિત કહેવાતો હોય, તોપણ તેનાથી દૂરજ રહેજો. દુનિયામાં બધા દેશોમાં નાચનારા, કૂદનારા અને બરડા પાડનારા લોકોના સંપ્રદાય બેવામાં આવે છે. તેઓ નૃત્ય અને ગીત સાથે વ્યાખ્યાન કરીને બીજાઓમાં એક પ્રકારનો ચેપ ફેલાવી

દે છે. આવા લોકો પણ એક રીતે વશીકરણની મેલી વિધાના પ્રયોગ કરનારાના જેવાજ છે. તીવ્ર લાગણીવાળાં માણસો ઉપર થોડા વખતને માટે તેઓ આશ્ચર્યકારક કાળૂ મેળવી લે છે અને ઘણાજ અફસોસની વાત છે કે પરિણામે તેઓ અનેક માનવ વ્યક્તિઓનું અધઃપતન કરે છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાના મનોબળને શિથિલ બનાવીને બીજાના મનોબળની મદદથી સદાચરણી અને સંયમી થાય તે કરતાં વાલે તે દુરાચારીજ રહે; પણ પોતાનું વ્યક્તિત્વ અને મનોબળ ન ગુમાવે. ઉપર કહ્યા તેવા ધર્મોન્માદવાળા માણસોનો હેતુ શુદ્ધ હોય, તોપણ તેમને હાથે માનવજાતિને જે નુકસાન પહોંચ્યું છે, તેનો ખ્યાલ કરતાં હૃદય ખિન્ન થઈ જાય છે. તેમને ખબર નથી કે, તેમનાં સંગીત, ભજન અને નૃત્યની જાદૂઈ અસરથી લોકોમાં એકદમ આધ્યાત્મિકતાનું પૂર તો આવે છે; પણ તેમ થવાથી લોકો પોતે જક, નિષ્ક્રિય અને શક્તિશૂન્ય બની જાય છે; અને એક વાર તેમને બીજાના મનોબળને વશ થવાની આદત પડી, તેમનું મન એક વાર નરમ અને સંસ્કારગ્રાહી બની ગયું, એટલે પછી તેઓને બીજાની સારી-માઠી ગમે તેવી આજ્ઞાઓને વશ થતાં વાર લાગતી નથી. બીજાની અશુભ આજ્ઞાઓની સૂચનાઓની સામે થવાની તેમનામાં શક્તિજ રહેતી નથી. લોકોના હૃદયનું પરિવર્તન કરાવવાની પોતાની અ-મર્યાદા શક્તિ જોઈને આ અજ્ઞાન મનુષ્યોનાં ચિત્ત પ્રકુલ્લ તો થાય છે અને તેઓ એમ પણ માને છે કે, અસુક આકાશવાસી દેવે તેમને કૃપા કરીને આ શક્તિની બક્ષિસ આપેલી છે; પરંતુ તેમને ગ્રિયારાઓને ખબર નથી કે તેમણે માની લીધેલી એજ દિવ્ય શક્તિનો ઉપયોગ કરીને તેઓ ભવિષ્યમાં ચતાર માનસિક અવનતિ, પાપાચરણ, ગાંડપણ અને મૃત્યુનાં બીજ વાવી રહ્યા છે, એટલા માટે તમારી સ્વતંત્રતા, તમારું વ્યક્તિત્વ જેમાં ગુ-

માવવાં પડે એવી કોઈની પણ અસરથી બહુજ આવધાન રહેજો. એમાં ધણુજ જોખમ રહેલું છે એમ સારી પેઠે સમજીને જાંતે પ્રયત્ન તેનાથી દૂર રહેવા મથજો. જે માણસ પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી પોતાના મનને શક્તિદેવોની સાથે જોડી શકે છે અથવા પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે તેમનાથી મનને અલગ કરી શકે છે, તેણેજ પ્રત્યાહારની ક્રિયા સિદ્ધ કરી કહેવાય. “પ્રત્યાહાર”નો અર્થ “પાછું વાળવું” એવો થાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે, મનની જહાજની ગતિ રાહીને ઇદ્રિયોના જાંઘનમાંથી તેને મુક્ત કરીને તેને અંદર વાળી લેવું. આટલું કોઈ કરી શકે તો તે ખરેખરે આશ્ચર્યવાન જની શકે અને મુક્તિના માર્ગમાં તેણે ઘણી લાંબી મજલ કાપી કહેવાય. તેમ ન કરીએ ત્યાંસુધી આપણાંમાં અને યત્રમાં કશો લેહ નથી.

મનને વશ કરવાનું કામ ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. મનને ગાંડા વાંદરાની સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. કોઈ એક વાંદરો હશે. વાંદરાના સ્વભાવ પ્રમાણે તેનો સ્વભાવ ઘણોજ ચંચળ હોય. એની ચંચળતામાં જાણે કોઈને ઊણપ લાગી હોય તેમ કોઈએ તેને હાડ પાડ્યો. એટલે તો તેની ચંચળતામાં કાંઈ મજા ન રહી. એવી સ્થિતિમાં તેને વીંછી કરડવો. માણસને વીંછી કરડે છે તો તે આખો દિવસ પછાડા માર્યા કરે છે, ત્યારે આ વાંદરાની હાલતનું તો પૂછવુંજ શું? અને આટલેથી ન અટકતાં તેના હુંખમાં કાંઈ જાડી રહ્યું હોય, તો તે પૂરૂં કરવા તેના શરીરમાં ભૂતે પ્રવેશ થયો. હવે એ વાંદરાની ભયાનક ચંચળતાનું વણુંન મારે કયા શબ્દોમાં કરવું? ઉપર કહ્યા તેવા વાંદરાની ચંચળતાની સાથે મનુષ્યના મનની ચંચળતાની સરખામણી કરવામાં આવે છે. સ્વાભાવિક રીતેજ તે હમેશાં ચંચળ હોય છે. તેમાં તેને રાગ-તૃષ્ણાદી મદિરાનો નશો ચડે છે એટલે તેની અસ્થિરતામાં



ઘણો વધારો થાય છે. રાગનો અધિકાર તેના ઉપર પૂરેપૂરો જામ્યા પછી બીજાઓનું સુખ જોઈને ઉત્પન્ન થતા દ્વેષ-અદેખાઈ-રૂપી વીંછી તેને કચડે છે અને પછી અહંકારરૂપી બૂન તેનામાં પ્રવેશ કરે છે; એટલે તે પોતાને ઘણાજ મોટો માણસ ધારે છે. આવું ચંચળ મન-તેને વશ કરવાનું કામ કેટલું કઠણ હશે તેનો તમે વિચાર કરો.

માટે મનનો સંયમ કરતાં શીખવાનો પહેલો પાઠ એ છે કે; થોડી વારંસુધી સુપકી પકડીને બેસી રહેવું અને મન જ્યાં ભટકે ત્યાં તેને ભટકવા દેવું. એ તો વાંદરાના જેવું છે, એટલે કૂદાકૂદ કયાંજ કરવાનું; માટે એ જેટલું ફેરે તેટલું તેને ફેરવા દેવું. તમે માત્ર ધીરજથી એની પ્રવૃત્તિનું અવલોકન કર્યા કરો. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ કહેવાય છે અને તે સાચું છે. મન શું શું કરે છે એ તમે જ્યાંસુધી ન જાણો, ત્યાંસુધી તમે તેને કાળૂમાં નહિ લાવી શકો. માટે પ્રથમ તો એને ફાવે તેમ ભટકવા દો. એથી કરીને કદાચ તમારી આગળ ઘણા ભયાનક અને ગિભિરસ વિચારો તથા કલ્પનાઓ આવીને બિલાં રહેશે. તમારું મન આવા દુષ્ટ વિચારો અને કલ્પનાઓમાં પણ જમણું કરી શકે છે, એ જોઈને તમને ઘણી નવાઈ લાગશે; પરંતુ આગળ જતાં તમે અનુભવથી જોઈ શકશો કે, મનની આ બધી કૂદાકૂદ ફરેજ ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે. રોજરોજ તેની સ્થિરતામાં વધારો થતો તમને જણાશે. શરૂઆતના થોડાક મહિના સુધી તમારા મનમાં હજારો વિચારો તરવરી આવશે; પણ જેમ જેમ વખત જતો જશે તેમ તેમ એ વિચારોની સંખ્યા ઘણીજ કમી થયેલી તમને જણાશે. એમ કરતાં કરતાં બીજા કેટલાક મહિના વીત્યા પછી તે છેકજ ઓછા થઈ ગયા હશે અને રખડીરઝળીને થાકેલું જાણક જેમ માના જોળામાં આવીને બેસી જાય, તેમ તમારું

અતિ ચંચળ મન પણ આખરે તમારે તાબે થઈ જશે. પણ આ સ્થિતિ લાવવાને માટે તમારે દરરોજ ધૈર્ય સહિત અભ્યાસ કરવો પડશે. વરાળચંત્રને વરાળનો ધક્કો લાગે એટલે તે ચાંદ્યા વગર રહેજ નહિ; તેવી રીતે આપણી સામે કેઈ પદાર્થ પડ્યો હોય તો આપણને તેનું જ્ઞાન થયા વગર રહેજ નહિ. હવે મનુષ્ય સંપૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર છે અને ચંત્ર જેવો નથી, એ સાબિત કરવા માટે આપણે બતાવી આપવું જોઈએ કે, વરાળચંત્ર જેમ વરાળને તાબે છે તેમ મનુષ્ય ઇન્દ્રિયોને તાબે નથી. મનને એટલે સુધી તાબે કરવું જોઈએ કે આપણી રજા વગર તે કેઈ પણ પદાર્થની સાથે સંયુક્ત ન થાય એમ થાય તો પછી આપણી સામે કેઈ પદાર્થ પડ્યો હોય, તોપણ જો આપણે મનને દશાં-નેદ્રિયના કેંદ્ર સાથે જોડાવું અટકાવીએ, તો આંખ ઉઘાડી છતાં પણ આપણી નજરે તે પદાર્થ દેખાવ નહિ. શ્રવણેન્દ્રિયના કેંદ્રથી મનને અલગ કરી દઈએ તો કેઈ પણ જાતનો અવાજ આપણે કાને ન પડે. આવા પ્રકારનો જે મનનો સંયમ, તેનું નામ પ્રત્યાહાર છે. આ કામ એક દિવસમાં સાધ્ય થઈ જાય એવું નથી; કદાચ વર્ષો સુધી પણ તેની પાછળ ધીરજ અને ખંતથી રોજ અભ્યાસ કરવો પડે.

“પ્રત્યાહાર” સિદ્ધ થયા પછી “ધારણા” કરવાની લાયકાત આવે છે. પ્રત્યાહારની ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે કરવાની શક્તિ આવે ત્યાર પછી ધારણાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો. “ધારણા” એટલે મનને શરીરના અંદરના અમુક ભાગમાં અથવા બહારના કેઈ પદાર્થમાં ધારણ કરવું અર્થાત્ સ્થાપિત કરવું. શરીરના અંદરના અમુક ભાગમાં સ્થાપિત કરવું એનો અર્થ એ છે કે, મનને શરીરના બીજાં તમામ સ્થાનમાંથી અલગ કરીને બળપૂર્વક શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં જ સ્થિર કરી રાખવું. દાખલા તરીકે હું

મારા મનને મારા હાથમાં સ્થિર કરું, તો તે વખતે તે શરીરના બીજા કોઈ પણ ભાગમાં જવું ન જોઈએ. તે વખતે મને એકલા હાથનું જ ભાન રહે, આ પ્રમાણે ચિત્ત એટલે મનોવૃત્તિ કોઈ મુકરર સ્થાનમાં જ સ્થિર થઈ રહે, એવી સ્થિતિને ધારણા કહે છે. ધારણાના અનેક પ્રકાર છે. ધારણાનો અભ્યાસ કરતી વખતે કદ્દપનાની પણ મહદ્ લીધાથી લાભ થાય છે. ધારો કે, હૃદયના મધ્ય ભાગમાં એક બિંદુની ઉપર આપણે મનને ધારણ કરવાનું છે. હવે આ ક્રિયા ઘણી અઘરી કહેવાય. એ સિદ્ધ કરવાનો મહેલો ઉપાય એ છે કે, હૃદયની ઉપર એક તેજોમય કમળ છે એવી કદ્દપના કરો અને પછી ત્યાં આગળ મનને સ્થિર કરો. અથવા મસ્તિષ્કમાં જે સહસ્રલ કમલ છે, તેને અત્યંત તેજસ્વી કદ્દપીને ત્યાં ધારણા કરો. અથવા આગળ આપણે કહી ગયા તે સુષુમ્ણાના માર્ગમાંનાં ચક્રોને તેજસ્વી કદ્દપીને ત્યાં મનને સ્થિર કરો.

યોગી યવાની ઈચ્છા રાખનારે લાગલાગટ અભ્યાસ તો કરતાં જ રહેવું જોઈએ. બની શકે ત્યાં સુધી તેણે એકાંત સ્થાનમાં જ રહેવું. જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસોના સહવાસથી મનની અસ્થિરતા વધે છે. યોગીએ વાણીને પણ સંયમ કરવો, અર્થાત્ બોલવાનું જેમ બને તેમ થોડું રાખવું. બહુ બોલ બોલ કરવાથી પણ મનની ચંચળતા વધે છે. યોગીએ ઘણો પરિશ્રમ પણ ન કરવો, ધારણા કે તેથી પણ મનનું ચાંચલ્ય વધે છે. આખો દિવસ સખત પરિશ્રમ કર્યા પછી મનનો સંયમ કરવાનું બની શકે જ નહિ. જેણે ઉપર કહ્યા તે બધા નિયમો પાળવાનો દૃઢ સંકલ્પ કર્યો હોય તે જ યોગી થઈ શકે. યોગમાં એવું અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલું છે કે, તેના એક અંશ માત્રનું સેવન કર્યાથી ભારે લાલ થાય છે. એમાં નુકસાન તો કોઈને પણ થવાનું નથી; દરેકને લાલ થનાર છે. પહેલો લાલ તો એ છે કે, જ્ઞાનતાંત્રનો શોભ-મનનો ઉકળાટ.

શરી જશે; ચિત્તમાં શાંતિ અને પ્રસન્નતા ધ્યાપી જશે અને દરેક વસ્તુને સ્પર્શ રીતે જોવાની તથા સમજવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. સ્વભાવમાં શાંતિ આવી જશે અને તળિયત પણ ઘણી મુશ્કેલી જશે. કંઠમાં જે કાંઈ કહ્યું શતા હશે-તે નીકળી જઈ સ્વર ઘટો જ મધુર થઈ જશે. યોગાભ્યાસમાં પ્રગતિ ક્યાંની અનેક નિશાનીઓ છે. તેમાં સુંદર તળિયત અને મધુર સ્વર એ જે મુખ્ય છે. જેઓ વધારે પ્રયત્ન સહિત સાધના કરેતા જાય છે, તેમનામાં ખીલ પણ લક્ષણો પ્રકટી નીકળે છે. કોઈ વાર દરથી તેમને ઘંટના ધ્વનિ જેવો અવાજ સંભળાય છે, કોઈ વાર અનેક ઘંટનાદનો ધ્વનિ એકત્રિત થઈને એકસામટો ધ્વનિ કાન પર અથડાય છે. વળી એ ઉપરાંત અલૌકિક દ્રશ્યો પણ નજરે પડે છે. આકાશમાં ઝીણી ઝીણી પ્રકાશની કણીઓ દેખાય છે અને તે ધીમે ધીમે મોટી થતી ચાલે છે. આવા આવા અનુભવો તમને મળતા જાય તો જાણવું કે, તમે યોગાભ્યાસમાં સારી પ્રગતિ કરી છે. જેમને યોગાભ્યાસ કરવો જ છે અને એ દિશામાં સારો પરિશ્રમ હોવાની ઇચ્છા છે, તેમણે આહારની બાબતમાં પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ત્વરાથી પ્રગતિ કરવાની જેમને ઇચ્છા હોય, તેમણે માત્ર દૂધ વગેરેના સાદા આહાર ઉપર જ રહેવું જોઈએ. પણ રોજના આહારમાં ફેરફાર ન કરવો પડે અને મનની એકાગ્રતા પણ વધતી ચાલે, એવી ધીમી પ્રગતિ કરવાની જેમની ઇચ્છા હોય, તેમણે પણ અતિ આહાર તો ન જ કરવો.

યોગાભ્યાસમાં સારી પ્રગતિ થયા પછી શરીરનું બંધારણ એવું સૂક્ષ્મ બની જાય કે, આહારમાં નહિ જેવી અનિયમિતતાથી પણ આખા શરીરની સ્વસ્થતામાં ભંગ થાય છે; માટે જેમને આ દિશામાં જલદી પ્રગતિ કરવી હોય, તેમણે ખોરાકની બાબતમાં બહુ જ સાવધાન રહેવું. મન ઉપર સંપૂર્ણ કાબૂ આવી ગયો

અને ત્યાર પછી તમામ વિશ્લેષણને દૂર ફેંકી દઈને બાહ્યજગત તરફ આંખ મીંચીને, જે પરમ સત્ય આપણામાં રહેલું છે, તેના વિકાસ કરવા પાછળ મંડી જવું. એકાદ નવો વિચાર બાળમાં આવતાં તેના પર મોહિત થવું અને થોડા દિવસ પછી બીજો વિચાર બાળમાં આવતાં તેના પર આસક્ત થવું; એમ કરવામાં શક્તિની ફાગટ બરબાદી થાય છે અને સાધનના માર્ગમાં વિઘ્ન આવે છે; માટે એક વિચાર ગ્રહણ કરો અને તે પ્રમાણે અનુભવ કરતા થાઓ એમ કરતાં કરતાં જ્યારે તેની હેઠલી સ્થિતિએ પહોંચો ત્યારેજ તેને છોડો, જે મનુષ્ય એકજ સત્યની પાછળ ગાંડોતુર બની બંધ છે, તેજ સત્યનો પ્રકાશ પામે છે. આહીં એક બચકું બંધે અને બીજે ઠેકાણે બીજું બચકું બંધે એવા જાનવરનું પેટ ભરાતું નથી; તેમ ઘડીમાં એક ભાગ અને ઘડીમાં બીજો ભાગ પકડે તે કદી સિદ્ધિ પામતો નથી. ઘણું તો જ્ઞાનતાંત્રીઓને એક રીતે ઉત્તેજિત કરીને તે કાંઈક આનંદ આપી શકે, પણ એથી વિશેષ કાંઈજ નહિ. તેઓ હુમેશને માટે પ્રકૃતિના ગુલામના ગુલામજ રહેવાના. ઇંદ્રિયાતીત પ્રદેશમાં જવાનું સામર્થ્ય તેમનામાં કદી પણ નહિજ પ્રકટે.

જેમને ખરેખરા ચોંગી થવાની દૃઢ ઇચ્છા હોય, તેમણે આ બાંધી લઉં અને પેલું શીખી લઉં એવી લોકુપતા છોડી દેવી જોઈએ. જે ભાવના અને આદર્શને ગ્રહણ કરે તેનીજ પાછળ તમારાં તમામ બળ તથા સમયને ચોંટાડો.

હુમેશાં તેનાજ વિચારોમાં અને પ્રયત્નમાં લાગેલા રહો. સ્વપ્નમાં પણ તમને એનો એજ વિચાર આવે એવા તેની સાથે એકતાન થઈ જાઓ. તમારું મગજ, સ્નાયુઓ—અને રંગેરંગ બધા એ એકજ ભાવનાથી તરબોળ બની બંધ. એ સિવાયના બીજા તમામ વિચારોને તમારા મનમાંથી કાઢી નાંખો. સિદ્ધિ મેળવવાનો આ એકજ

ઉપાય છે અને જે મહાત્માઓ, સાધુ પુરુષો થઈ ગયા છે, તે એ રીતેજ થયા છે. જગતમાં આમોદાનની માફક વાંચેલું અને સાંભળેલું મોઢેથી બોલી જનારા ઘણા છે. આપણે જો કૃતાર્થજ થવું હોય અને બીજાઓનો પણ ઉદ્ધાર કરવો હોય, તો એવી ઉપલક્ષિયા બાબતો અને રીતો છોડી દઈને સત્યની શોધમાં એકનિષ્ઠાથી ઊંડા ઊતરી જવું જોઈએ. આ રસ્તે આગળ વધવાનું પહેલુંજ પગથિયું એ છે કે, મનને જરા પણ વ્યગ્ર ન થવા દેવું અને જેમની સાથે વાતચીત કરવાથી અને જેમના સમાગમથી મન ચંચળ અને વ્યગ્ર થાય એમ હોય, તેમનો સંગ છોડી દેવો. અમુક માણસો, અમુક જગ્યાઓ અને અમુક ખોરાક તરફ સ્વાભાવિક રીતેજ આવા અભ્યાસીને અણગમો આવે છે અને તેણે તે સર્વનો ત્યાગ કરવો. જેમને ઊંચામાં ઊંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદ હોય, તેમણે તો માનવસમાજની સંગતનો ત્યાગ કરીને દેવજ એકલાજ રહેવું જોઈએ. ખૂબ કઠોર પરિશ્રમ કરો અને સાધનાના માર્ગમાં આગળ ને આગળ વધ્યા બાજો. પરિણામની પરવા ન કરતા. જો તમે હિંમતભરે દૃઢતાથી મંડ્યા રહેશો, તો છ મહિનામાં પણ સંપૂર્ણ યોગસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરીને કૃતાર્થ થઈ જશો. પણ જેમનું સાધન આત્મઅદ્ય છે અને ઘડીમાં અઢી અને ઘડીમાં બીજી દિશાએ એમ જેઓ વલખાં માર્યા કરે છે, તેઓ કદી પણ ઉત્તતિ સાધી શકતા નથી. માત્ર ઉપદેશજ સાંભળ્યા કરવાથી શો લાભ? જેઓ તમોગુણથી ભરપૂર છે, અજ્ઞાની છે, આજસુ છે, જેમનું મન એક વિષયમાં સ્થિર થઈ શકતું નથી, જેઓ ગમતની ખાતર નવીનતા શોધતા ફરે છે અને નવા નવા વિષયો પાછળ દોડે છે, તેમને માટે તો ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન જેવી અદ્ભુત વસ્તુઓ પણ માત્ર બુદ્ધિનાં રમકડાં જેવી-ગમતનાજ સાધનરૂપ છે. તેમનામાં સાધના કરવાનું બળ હોતું નથી; મંડ્યા રહેવા

જેટલું ચીવટપણું હોતું નથી. તેઓ ધર્મ સંબંધી ઉત્તમ વ્યાખ્યાન સાંભળીને કહે છે કે, “વાહ! વાહ! બહુ મજાનું છે.” પણ ઘેર જઈને બહુએ ભૂત્રી જાય છે. સિદ્ધિ મેળવનારમાં તો પ્રથમ પ્રયત્ન અને પર્વત જેવી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ હોવાં જોઈએ. તે તો એમજ કહે કે, “મારે તો એને માટેજ જીવવું છે અને એને માટેજ મરવું છે.”

અંતરાયો મહાસાગર જેટલા હશે, તોપણ તેને હું છેવટે જીતી જીવનારો અને વિધ્નો પર્વત જેવડાં હશે, તોપણ તેના ચૂર-ચૂરા થઈ જવાના. તમે પણ એવું જ મનોભાવ કેળવજો. આવી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ પ્રાપ્ત કરજો અને ખૂબ પરિશ્રમ કરજો. તેમ કરશે એટલે તમે જરૂર પરમપદની પ્રાપ્તિ કરશો.





## અધ્યાય ૭ મો-ધ્યાન અને સમાધિ

અત્યાર મુધીમાં આપણે રાજયોગનાં ખરેખરાં-અંદરનાં અંગ સિવાય બાકીનાં બીજાં અંગોનું વિવેચન કરી ગયા. હવે રાજયોગનાં જે મુખ્ય અંગ બાકી રહ્યાં છે, તેનું લક્ષ્ય પૂર્ણ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ છે અને આખા રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષણ પણ એજ છે, એમ કહેવામાં પણ ખોટું નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે, મનુષ્યજાતિને જે કાંઈ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જેને આપણે બુદ્ધિજન્ય જ્ઞાન કહીએ છીએ, તે અહંભાવને અધીન છે. અર્થાત્ જ્ઞાનને શ્રદ્ધણ કરનાર અને મને અમુક વિષયનું જ્ઞાન છે, એમ માનનાર આપણામાં રહેલો અહંભાવજ છે. મારી સામે આ મેજ પડ્યું છે, તેનું મને જ્ઞાન થાય છે; તમે મારી સામે બેઠા છો, તેનું મને જ્ઞાન થાય છે; એ પ્રમાણે મને બીજી બધી વસ્તુઓનાં અસ્તિત્વનું જ્ઞાન થાય છે. તમે અહીં છો, મેજ અહીં છે અને બીજી અનેક વસ્તુઓ જેમને હું જોઈ શકું છું, સાંભળી શકું છું અથવા જેનો અનુભવ લઈ શકું છું, તે સર્વ વિષેનું જ્ઞાન મારામાં રહેલો અહંભાવને લઈને થાય છે; પરંતુ બીજી બાજુએ એમ પણ જોવામાં આવે છે કે, મારા શરીરની અંદર રહેલી અનેક વસ્તુઓનું મને જરાયે જ્ઞાન થતું નથી. શરીરની અંદરના બાગનાં યંત્રો, મગજના નાના પ્રકારના અંશ, એ સંબંધી કોઈને કશુંયે જ્ઞાન રહેતું નથી.



હું અત્ર જાઉં છું તેનું મને જ્ઞાન હોય છે; પણ તે અત્રમાંથી પોષકતત્ત્વને હું જેથી લઉં છું, તેનું મને જ્ઞાન હોતું નથી. એ જોશકમાંથી રુધિર જાને છે, તે પણ મારી જાણમાં આવતું નથી. વળી એ રુધિરદ્વારા શરીરના જુદાજુદા અવયવોને જળ મળે છે તેની પણ મને જાણર હોતી નથી. પણ તે છતાં આ જાધી ક્રિયાઓ હું કરું છું. એ વાતની તો ના પાડી શકાય એમ નથીજ; કારણકે જેટલી ક્રિયાઓ ચાહે છે તે દરેક ક્રિયાદીઠ એકએક કરતાં જુદો-જુદો ગણીએ તો તો-મારા શરીરમાં વીસપચીસ જીવો હોવા જોઈએ; પરંતુ તેમ તો છેજ નહિ.

પરંતુ એ જાધી ક્રિયાઓ હુંજ કરું છું અને જીવનું કેાઈજ નહિ, તેની સાબિતી શું? કોઈ એમ કહેશે કે, મારું કામ તો માત્ર જોશક લેવાનુંજ છે અને તેને પચાવનાર તથા તેના રસ વડે શરીરનું પોષણ કરનાર તો જીવે કેાઈ હોવો જોઈએ. પણ એવી કલીલ હવે નહોતી એમ નથી; કારણકે જે જે કાર્યો આપણાથી અજાણ પછે થાય છે તે જાણીએ આપણે ઇચ્છાપૂર્વક અને આપણને જાણર પડે તેવી રીતે પણ આપણે કરી શકીએ તેમ જોઈએ, એમ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે. હાજલા તરીકે, આપણા હૃદયનું યંત્ર આપોઆપજ ચાલ્યા કરે છે અને એમાં આપણે કોઈ જાતની મદદ આપતા નથી; પણ અભ્યાસ કરતાં કરતાં મનુષ્યને એવી શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે કે તે પોતાના હૃદયની ગતિ ઉતાવળી તથા ધીમી કરી દે છે અથવા મરજીમાં આવે તો તે તેને એકદમ જાંઘ પણ કરી શકે છે. આ પ્રમાણે શરીરના એકેએક ભાગને અભ્યાસદ્વારા કાળૂમાં લાવી શકાય છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે, જે જે કાર્યો આપણાથી અજાણ પછે થાય છે તેના પણ કર્તા તો આપણેજ જોઈએ; માત્ર તેની આપણને જાણર પડતી નથી. આ ઉપરથી સમજી શકાય કે, મનુષ્યનું મન જે અવસ્થાઓમાં કામ કરે છે. પહેલી

અવસ્થા જ્ઞાનની કહેવાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે, જે જે કાર્યો કરતી વખતે આપણને કર્તાપણાનું જ્ઞાન રહે છે, તે જ્ઞાન જ્ઞાનની અવસ્થામાં થાય છે અને જે જે કાર્યો કરતાં આપણને કર્તાપણાનું જ્ઞાન નથી હોતું તે જ્ઞાન અજ્ઞાનની ભૂમિકામાં થાય છે.

પણ આ બે અવસ્થાઓમાં કાંઈ જાણી ભૂમિકાઓનો સમાવેશ થતો નથી. એ બેના કરતાં વધારે ઉચ્ચ-જ્ઞાનથી પર ભૂમિકામાં પણ મન પ્રવેશ કરી શકે છે. અજ્ઞાનની ભૂમિકા જ્ઞાનની ભૂમિકાથી જેટલી નીચી છે, તેટલીજ જ્ઞાનની ભૂમિકા જ્ઞાનાતીત ભૂમિકા કરતાં નીચી છે. એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે ખરી, પરંતુ તેમાં અહંભાવ હોતો નથી. અહંભાવ તો માત્ર વચલી ભૂમિકામાંજ રહેલો છે. એ અહંભાવની સીમાથી ઉપલી તેમજ નીચલી અવસ્થાઓમાં અહંભાવ હોતો નથી. જ્યારે મન જ્ઞાનની-અહંભાવની ભૂમિકાથી ઉપરના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે એ અવસ્થાને “સમાધિ” અથવા પૂર્ણ ચૈતન્ય કે જ્ઞાનાતીત સ્થિતિ કહે છે. સવાલ એ થાય છે કે, સમાધિની સ્થિતિમાં અહંભાવ હોતો નથી ત્યારે સમાધિસ્થ મનુષ્ય જ્ઞાનથી ઊંચી ભૂમિકામાં જવાને બદલે નીચી ભૂમિકામાં જતો નથી, એની ખાતરી શી ? કારણ કે બે ભૂમિકામાં અહંભાવ રહી શકતો નથી. એનો જવાબ એટલોજ છે કે, અમુક મનુષ્ય જ્ઞાનથી ઊંચી ભૂમિકામાં ગયો છે કે નીચી ભૂમિકામાં ગયો છે, તેનો નિષ્કર્ષ તેના કાંમનું પરિણામ જોઈને કહી શકાય છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય ગાઢ નિદ્રામાં પડે છે, ત્યારે તે જ્ઞાનભૂમિથી નીચેના પ્રદેશમાં દાખલ થાય છે. તેને ખબર પડ્યા વિના પણ તેનું શરીર તો કામ કરતુંજ હોય છે. જેમકે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને જરૂર પડ્યે શરીરના અવયવોને હલાવવાની ક્રિયા પણ ચાલુજ રહે છે. એ જ્ઞાનમાં કાર્યોમાં લેશમાત્ર પણ અહંભાવ એટલે કર્તાપણાનો ભાવ હોતો

નથી, પણ જ્યારે તે લિપ્તમાંથી જાગે છે ત્યારે લિપ્તવા પહેલાં તેનામાં જેટલું જ્ઞાન હતું તેટલું ને તેટલું જ લગ્યા પછી પણ જોવામાં આવે છે. એના જ્ઞાનમાં કથોજ વધારો થયેલો જણાતો નથી. પ્રકાશ જોવામાં નથી આવતો; ત્યારે સમાધિસ્થ-મનુષ્ય સમાધિપ્રવેશની પૂર્વે અજ્ઞાની હોય છે, તે સમાધિમાંથી ઉત્થાન થયા પછી મહાજ્ઞાની બની રહે છે.

હવે જો જે ઉ અવસ્થાઓ વચ્ચે આટલો ગપો તફાવત હોવાનું કારણ શું ? એક સ્થિતિમાંથી મનુષ્ય જેવો હતો તેવો ને તેવો જ પાછો આવે છે અને બીજી સ્થિતિમાંથી તે જ્ઞાનનો પૂર્ણ પ્રકાશ પામીને મહાસાધુ, પયગંબર અથવા શિદ્ધ પુરુષ બનીને બહાર નીકળે છે. તેના સ્વભાવમાં બારે પરિવર્તન થયેલું દેખાય છે તેના જીવન ઉપર નવીન પ્રકાશ પડ્યો હોય છે અને તે નવીન સ્વરૂપ જ કારણ કરે છે. જે ઉ સ્થિતિના પરિણામમાં આટલું મોટું અંતર છે. પરિણામ જુદાં હોય તો તેનાં કારણ પણ જુદાં જ હોવાં જોઈએ. જે જ્ઞાનના પ્રકાશનો અનુભવ પેલા મનુષ્યને સમાધિમાં થયો, તે જ્ઞાન જ્ઞાનશ્રમિકામાં મન-બુદ્ધિ વડે પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાન કરતાં ઘણા બિંધા પ્રકારનું છે. એ જ્ઞાન જે જ્ઞાનાતીત શ્રમિકામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે તેનું બીજું નામ સમાધિ છે.

આ પ્રમાણે મેં તમને સમાધિનું સ્વરૂપ સંક્ષેપમાં સમજાવ્યું. હવે આપણા જીવનમાં એ સમાધિની ઉપયોગિતા શી છે ? તેનો વિચાર કરીએ. આપણું મન જે જે કામ જ્ઞાનપૂર્વક કરે તેનું અર્થાત્ આપણી બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર બહુ જ સાંકડું છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ એક છુદ્દ કુંડાળામાં જ ગતિ કરી શકે છે. એ સીમાની પેલી મેર તે જઈ શકતી નથી. તે છતાં જે પરમ તરવને મનુષ્ય ઘણું જ મૂલ્યવાન માને છે, તેનું સ્થાન બુદ્ધિના એ સાંકડા કુંડાળાની પેલી બાજુએ છે. આત્મા અવિનાશી છે કે નહિ,

ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ સાચું છે કે મિથ્યા, આ અખિલ વિશ્વનો નિયંતા, પરમજ્ઞાનસ્વરૂપ દોષ છે કે નહિ, એવા એવા અનેક મહાપ્રશ્નો બુદ્ધિથી આધેરા પ્રદેશના છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ એવા મહાપ્રશ્નોના કાંઈ જવાબ આપી શકતી નથી. બુદ્ધિ કહે છે કે, “હું તો અજ્ઞેયવાદી છું. છે એમ પણ કહી શકવાની નથી અને નથી એમ પણ કહી શકીશ નહિ.” છતાં પણ એ પ્રશ્નોના ઉત્તર મનુષ્યને ઘણા જરૂરના તો છેજ. એમના સંતોષ કારક ઉત્તર મળ્યા વગર મનુષ્ય-જીવનજ અસાર જેવું થઈ જાય છે. તમામ નૈતિક સિદ્ધાંતો, મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતી નૈતિક વૃત્તિઓ અને મનુષ્યસ્વભાવમાં જે કાંઈ સુંદર અને ગંભીર છે તે સર્વનો આધાર બુદ્ધિની પેલી મેરના પ્રદેશમાંથી જે ઉત્તર મળ્યા છે, તેનાજ ઉપર રહેલો છે. માટે આ બધા પ્રશ્નોની યથાયોગ્ય મી-માંસા થયા વગર મનુષ્યજીવન શુષ્ક અને પશુતુલ્યજ બની જાય. જે જીવનની અવધ, આપણે જોઈએ છીએ તેટલી અદ્યપકાળનીજ હોય અને જગત અમુક પરમાણુઓના આકર્ષિક સંયોગથીજ બનેલું હોય, તો પછી બીજા ઉપર ઉપકાર કરવાનું મારે શું પ્રયોજન? દયા, ન્યાયપરાયણતા અને બંધુભાવનું જગતમાં કામજ શું છે? એમજ હોય તો મારી મરજીમાં આવે તેમ વર્તવું અને આતંક કરવો, એજ મારું કર્તવ્ય રહ્યું. જે ભવિષ્યનું જીવન મિથ્યાવાદજ હોય, મરણ પછી પણ જીવતા રહેવાની આશાજ ન હોય, તો પછી મારા ભાઈ ઉપર પ્રેમ રાખવાને બદલે તેના ગળા ઉપર છરી ફેરવું તોપણ શું? આ દૃશ્ય જગતની પેલી પાર કાંઈ હોયજ નહિ. જે મુક્તિ એ સ્વપ્નવતજ હોય, જે જગતમાં ટેટલાક જડ અને કઠોર નિયમોનુંજ સામ્રાજ્ય હોય, તો પછી આપણું કર્તવ્ય છે કે, જેમ બને તેમ આ જીવનમાં સુખલોગ કરવો, વર્તમાન સમયમાં “ઉપયોગવાદ” નામનો એક નૈતિક

દઈ'નનો સંપ્રદાય જોવામાં આવે છે. તેનો મત એ છે, વધારેમાં વધારે માણસોને ઘણામાં ઘણું મુખ યાય એજ નીતિનો પાયો હોયો જોઈએ. પણ જો હકીકત ઉપર પ્રમાણેજ હોય તો તેમને આપણે પૂછીશું કે, શા માટે અમે તમારો એ સિદ્ધાંત સ્વીકારીએ ? જો મને પોતાને મુખ થવાને ખાતર વધારેમાં વધારે માણસોને ઘણામાં ઘણું દુઃખ દેવું પડે તો પણ શા માટે ન હઉં ? ઉપયોગવાદીઓ આનો શો ઉત્તર આપી શકશે ? અમુક કૃત્ય સાફ છે કે નહાફ, તે મારે કેવી રીતે જાણવું ? મારામાં રહેલી મુખ મેળવવાની વાસનાથી હું કામ કરવાને પ્રેરાઉં છું. એ વાસનાથી પ્રેરાઈને તેને તૃપ્ત કરવાના ઉપાય શોધું છું. એ મારો સ્વભાવ છે. આથી વધારે હું કંઈ જાણતો નથી. મને અમુક અભિલાષો છે. મારે તેને તૃપ્ત કરવી છે. તેમાં બીજાને શું ? બીજા તેમાં શા માટે હરકત કરે ? મનુષ્યજીવનને લગતાં મહાન સત્યો, જેમકે નીતિ, આત્માનું અમરત્વ, ઇશ્વરપ્રેમ, બંધુભાવ, સાધુતા અને એ સર્વ ઉપરાંત નિઃસ્વાર્થપરાયણતા, એ બધાં મહાસત્યો આપણને ક્યાંથી પ્રાપ્ત થયાં ?

સમગ્ર નીતિશાસ્ત્ર, મનુષ્યનાં તમામ કાર્યો અને વિચાર-સૃષ્ટિ એકજ ભાવનાના પાયા ઉપર અવલંબી રહેલાં છે અને, તે ભાવના નિઃસ્વાર્થપરાયણતા છે. મનુષ્યજીવનની સાથે સંબંધ ધરાવતી તમામ ભાવનાઓને નિઃસ્વાર્થપરાયણતા એટલા એક શબ્દમાંજ દર્શાવી શકાય છે. કોઈ પૂછશે કે, “ મારે નિઃસ્વાર્થ થવું જોઈએ તેનું કારણ શું ? નિઃસ્વાર્થતાનું પ્રયોજન શું છે ? અથવા મારે નિઃસ્વાર્થ થવું હોય તો તેટલું મનોબળ, આધ્યાત્મિક બળ મારે કોની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવું ? ” તમે કહો છો કે, “ અમે ઉપયોગવાદી છીએ; અમે જુદિવાદી છીએ; ” પણ તમારો ઉપયોગવાદ મને સંતોષકારક કારણ નહિ જતાવી શકે, ૧

પ્રાપ્ત કર્યાં છે. કેટલાકને એ સત્યની પ્રાપ્તિ થયેલી હોવા છતાં એ સત્ય ક્યાંથી મળ્યું તેની પૂરી ખબર ન હતી એ વાત સાચી છે. દાખલા તરીકે એક મહાત્મા કહે છે કે, સ્વર્ગમાંથી એક દેવ-ગણ પાંખોવાળી મનુષ્યાકૃતિ ધારણ કરીને મારી પાસે આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો કે, “હે માનવિ! સાંભળ, આ ખુદાનો પેગામ.” અન્ય મહાપુરુષ કહે છે કે, તેજસ્વી આકૃતિવાળો એક દેવ આવીને મને આ સત્ય સમજાવી ગયો. ત્રીજો કહે છે કે, મને સ્વપ્નાવસ્થામાં મારા ઠાંઠ સ્વર્ગવાસી પિતૃએ આવીને અમુક જ્ઞાન આપ્યું. આ ઉપરાંત તેઓ વિશેષ કંઈ પણ કહી શકતા નથી. પણ તેમના કથનમાંથી એક સામાન્ય સિદ્ધાંત આપણે તારવી શકીએ છીએ કે, તેમને આ જ્ઞાન એકલી બુદ્ધિ વડે વિચાર કરતાં કરતાંજ મળ્યું છે, એમ નથી; પણ જગતની પેલી પારના અર્તી-દ્રિય પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત થયું છે.

હવે એ વિષે યોગશાસ્ત્ર શું કહે છે તે જોઈએ. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, આ જ્ઞાન બુદ્ધિથી પેલી પારના પ્રદેશમાંથી મળ્યું, એમ જે પેલા મહાત્માઓ કહી ગયા છે એ વાત સત્ય છે; પણ સાથે એટલું પણ ઉમેરે છે કે, એ જ્ઞાન બીજે ઠાંઠ ઠેકાણેથી નહિ પણ તેમની અંદરથીજ પ્રાપ્ત થયેલું છે.

યોગવિદ્યા કહે છે કે, અંતઃકરણની પોતાનીજ એક ચોક્કસ ઉચ્ચ અવસ્થા છે કે જે અવસ્થામાં તે બુદ્ધિ અને અહંભાવની પેલી પાર ઇન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમાં ચાલ્યું ગયેલું હોય છે. એ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જ્યારે તે પહોંચી જાય છે ત્યારે જે જ્ઞાનને એકલી બુદ્ધિ ચક્રણ કરી શકતી નથી તે જ્ઞાન તે મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરી આપે છે. એવી સ્થિતિમાં ખરેખર પારમાર્થિક જ્ઞાન-ઇન્દ્રિય-જન્ય જ્ઞાન કરતાં વિશેષ જિંઝા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે, કે જે જ્ઞાન મન-બુદ્ધિથી પણ ગમ્ય નથી, જ્યાં તર્ક અને વિચાર

રની ગતિ પહોંચી શકતી નથી. તે જ્ઞાન તો અમુક કોટિનાં મનુષ્યોને કોઈ કોઈ વાર હીરો ઠોકરે ચડે તેમ આપોઆપ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. એ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું તેની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ વિષે એ મનુષ્યો કશું જાણતાં હોતાં નથી; પણ તેથી કરીને તેમને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં કોઈ જાતની ઊંચા આવડતી નથી. આથી કરીને એ લોકો સામાન્ય રીતે એમજ માની લે છે કે, એ જ્ઞાન કોઈ બહારના પ્રદેશમાંથી આવતું હશે. આ પારમાર્થિક જ્ઞાન, જેને ઈશ્વરપ્રેરિત જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે તે બધા દેશોમાં એકતું એકજ હોવા છતાં તેની પ્રાપ્તિ સંબંધી જુદીજુદી વાતો થા કારણથી પ્રચલિત થઈ હશે, તે આ ઉપરથી સમજાઈ જશે. કોઈ મહાત્માને અમુક દેવગણે આવીને જ્ઞાન આપ્યું, કોઈને સ્વયં ભગવાનેજ દર્શન આપીને ઉપદેશ કર્યો, એવી એવી અનેક કથાઓ કહેવામાં આવે છે; તેનું એકજ કારણ છે કે, એ જ્ઞાન આત્માની અંદરજ રહેલું હતું અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પહોંચી ગયેલા મનદારાજ તે પ્રાપ્ત થયું હતું; પણ એ જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયું, તેની હકીકત દરેક મહાત્માએ, પોતાને જે પ્રકારની કેળવણી મળી હોય, તેને અનુસરીને તેઓથી જેવી આપી શકાય તેવી તેમણે આપી. ખરી વાત એ છે કે, ઘણા-ખરા મહાત્માઓ યોગશાસ્ત્રથી અજાણ હતા. તેમને એ જ્ઞાન આકસ્મિક રીતે પ્રાપ્ત થયું હતું.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, આ પ્રમાણે જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં આકસ્મિક રીતે જઈ પહોંચવામાં કેટલાંક જોખમ રહેલાં છે. કેટલાક તો એમ કરતાં સાવ ગાંડા થઈ ગયા હોય એવા દાખલા પણ જોવામાં આવ્યા છે. એ ઉપરાંત તમે એક બીજી બાબત પણ જોઈ શકશો કે, આ પ્રમાણે આકસ્મિક રીતે ઈન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમાં જઈને આવ્યા છતાં ત્યાં કેવી રીતે જવાય અને એ સ્થિતિ શી

છે, તેનું જે જે મહાયુક્ત્યોને વાસ્તવિક જ્ઞાન ન હતું, તેઓ તે જ્ઞાનની સાથે કાંઈ ને કાંઈ વહેમ પણ લેજવી લાગ્યા હતા. તેમણે અનેક પ્રકારના મિથ્યાજ્ઞાનને પોતાના મનમાં સ્થાન આપ્યું હતું.

મહાન ધર્મોચાર્યોનાં જીવનચરિત્રો ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે, યોગવિદ્યાના પૂરા જ્ઞાન વગર અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાં જઈ પહોંચવામાં બારે જોખમો રહેલાં છે; છતાં એટલું તો ખરૂં જ છે, તેઓ સમાધિની દશાએ પહોંચી ગયા હતા એમાં તો મંદેહજ નથી. તેઓ જ્યાં ઇશ્વરભાવમાં તન્મય બની ગયા હતા, એ પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ. તોપણ જ્યારે જ્યારે કોઈ પણ મહાપુરુષ કેવળ બક્ષિત અને ભાવનાને ખૂણ ઉત્તેજિત કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં જાય છે, ત્યારે ત્યારે તે કેટલાંક સુંદર સત્યો અને સાથે સાથે કેટલાક ધર્મોન્માદથી બરેલા વહેમો પણ લેતો આવે છે. તેના ઉપદેશથી જેટલો જગતને લાભ થયો છે, તેટલું જ આ વહેમ અને ભ્રમણાઓએ નુકસાન પણ કર્યું છે. મનુષ્યજીવન એ નાના પ્રકારની વિપરીત ભાવનાઓથી ચૂંથેલી સમસ્યા જેવું છે. તેમાંથી સત્યનું, સમતાનું તારણ કાઢવું હોય તો બુદ્ધિ અને તર્કના પ્રદેશની પાર ગયા વગર છૂટકો નથી. પણ એ કામ ધીરે-ધીરે, પદ્ધતિસર સાધના કરીને, વૈજ્ઞાનિક ઉપાયોદ્ધાર થવું ઘટે. છે અને સર્વ પ્રકારના વહેમ અને ભ્રમણાઓથી મનને સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત રાખવાની જરૂર છે. જેમ વિજ્ઞાનને લગતા કોઈ પણ એક વિષયને અભ્યાસ કરતી વખતે તે વિષયને માટે વિદ્વાનોએ મુકરર કરેલી પદ્ધતિનું જ અનુસરણ કરવું પડે છે, તેમ યોગવિદ્યાના અભ્યાસને માટે મુકરર કરેલી પદ્ધતિ જ ગ્રહણ કરવી જોઈએ. શરૂઆતમાં બુદ્ધિનો આધાર લઈને જ યોગમાર્ગમાં પ્રગતિ કરવી. બુદ્ધિ આપણને જ્યાંસુધી લઈ જાય ત્યાંસુધી જવું. એમ કરતાં કરતાં એક વાર આપણે એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું કે, જ્યાં બુદ્ધિ



આપણી સાથે નહિ આવી શકે. ત્યાં આગળ બુદ્ધિથી પર, ઇન્દ્રિયાતીત સર્વોચ્ચ પ્રદેશમાં જવાનો માર્ગ આપણી બુદ્ધિજ આપણને દૂર રહી રહી ખતાવી દેશે. કોઈ પણ માણસ આપણી આગળ આવીને કહે કે, “હું ઇશ્વરી ભાવથી આવિષ્ઠ થયેલો છું” અને વાત કરતાં કરતાં બુદ્ધિને રુચે નહિ એવી વાતો કહેવા માંડે, તો તેનું કહ્યું માનતા નહિ. એમ કરવાનું કારણ એ છે કે, જે ત્રણ અવસ્થાઓની હું તમને હમણાં વાત કરી ગયો—જેમકે પ્રાણીઓમાં જોવામાં આવતું સહજાતજ્ઞાન, વિચારપૂર્વક જ્ઞાન અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા—એ ત્રણેમાં એકનું એકજ મન રહેલું હોય છે. મનુષ્યને ત્રણ મન નથી, પણ એકજ મનની બુદ્ધિબુદ્ધિ અવસ્થાઓ છે. એક અવસ્થામાંથી બીજી અવસ્થામાં મનની ઉત્ક્રાંતિ થતી જાય છે, તેમ તેમ તે જાણેતી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે. સહજાતજ્ઞાનમાંથી વિચારપૂર્વક જ્ઞાનનો ઉદ્ભવ થાય છે અને વિચારપૂર્વક જ્ઞાનમાંથી જ્ઞાનાતીત અવસ્થા તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આ ત્રણે અવસ્થાઓ એકબીજાની વિરોધી નથી. એક અવસ્થામાં જે જ્ઞાન મળ્યું હોય તેનું બીજી અવસ્થામાં ખંડન નથી થતું, પણ તેમાં જે જીણપ હોય તેની પૂર્તિ થાય છે. ખરેખરી જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાંથી જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તે પણ બુદ્ધિનું વિરોધી તો નહીં હોઈ શકે. માટે કોઈ પણ પોતાને ઇશ્વરપ્રેરિત અથવા ભાવાવિષ્ઠ કહેવડાવનારો માણસ સહજાતજ્ઞાન કે બુદ્ધિસાધ્ય જ્ઞાનની વિરુદ્ધ બોલવા માંડે, તો તેનો નિરપણે વિરોધ કરજો. ખરેખરા ઇશ્વરપ્રેરિત મહાત્માઓ તો અપૂર્ણ હોય તેને પૂર્ણ કરે છે. એક મહાપુરુષ (ઇસુ ખ્રિસ્ત) કહી ગયો છે કે, “હું ખંડન કરવા નથી આવ્યો, પણ તમારામાં જે છે તેને વિશેષ રીતે પૂર્ણ કરવા આવ્યો છું.”

ચોગતાં જે જે અંગ શાસ્ત્રમાં ખતાવ્યાં છે તેનો વૈજ્ઞાનિક

રીતે અભ્યાસ કરતાં કરતાં સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરાંત બીજી એક વિશેષ વાત તમારે જાણી લેવી ઘટે છે કે, જે જે પરમાર્થ-જ્ઞાન અને ઈશ્વરી ભાવો પ્રાચીન મહા-ત્માઓને પ્રાપ્ત હતા, તે પ્રત્યેક મનુષ્યની અંદરજ રહેલા છે. બળી તેઓ પણ આપણા જેવાજ સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ અવયવો ધરાવનારા મનુષ્યો હતા. તે સાધનોનો જે સમજપૂર્વક જેવો ઉપયોગ કરીને જિંદગી પ્રકારની યોગ્યતા તેમણે મેળવી હતી તથા ઈંદ્રિયાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હતી, તેવી સમજણ અને પ્રયત્ન-દ્વારા આપણે હરેક પણ એ સ્થિતિએ જઈ શકીએ. એક મનુષ્યે અમુક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી, એજ બતાવી આપે છે કે, હરેક મનુષ્ય તે સ્થિતિએ જઈ શકે. “જઈ શકે” એટલુંજ નહિ પણ અમુક કાળે તો હરેક એ સ્થિતિએ પહોંચશેજ અને એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી એનુંજ નામ ધર્મ. પ્રત્યક્ષ અનુભવદ્વારાજ ખરેખરું સંગીન જ્ઞાન આપણને પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ છે. આપણે આખી જિંદગી-ભર વાદવિવાદ કયાં કરીએ, ખુદિ દોડાવ્યાજ કરીએ, તક કયાંજ કરીએ-પણ જાતે અનુભવ લીધા વગર સત્યનો એક કણમાત્ર આપણને મળનાર નથી. વૈદકની ચોપડીઓ વાંચીને વેદ ન થવાય. તમારા હેશનો નકરોજ માત્ર જોયા કરવાથી શું હેશનું અવલોકન કરવાની મારી અભિલાષા તૃપ્ત થવાની હતી? મારે તો જાતેજ ફરી ફરીને જોવું જોઈએ. હા, નકરો જોવાથી શું શું જોવાલાયક છે, તે જાણવામાં આવે અને જોવામાં સુગમતા થાય ખરી; પરંતુ એ ઉપરાંત નકશાની બીજી ઉપયોગિતા નથી. ઈશ્વરી જ્ઞાન માત્ર અમુકજ પુસ્તકમાં કે અમુકજ શાસ્ત્રમાં છે, જોવા કથન કરતાં, ઈશ્વરનો વધારે જ્ઞાનક નિંદા બીજી હોઈ શકે નહિ. મનુષ્યો ઈશ્વરને અનંત કહે છે અને છતાં તેને એક નાનકડી ચોપડીમાં પૂરી મૂકવાની ધૃષ્ટતા કરે છે! અમુક પુસ્તકમાંજ ઈશ્વર સંગ્રાધી

જ્ઞાન ભરેલું છે, એવું માનવાની નાં પાડનારાં લાખો માણસોની કતલ થયેલી છે. અમુક શાસ્ત્રમાં લખેલી જાળતો અમે માનતા નથી એમ કહેવાના ગુના માટે લાખો મનુષ્યોએ પ્રાણ ખોયા છે. એ હત્યાકાંડનો જમાનો તો જો કે હવે પૂરો થયો છે, પણ જગતની દૃષ્ટિ હજી પણ વિચાર-અભ્યાસ તરફ ન વળતાં અંધ-શ્રદ્ધામાં અને પુસ્તકોમાં જ ભયંકર રીતે બંધાઈ રહેલી છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે સાધના કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો મેં રાજ્યોગનાં જે પગથિયાં જતાવ્યાં છે તેનો ક્રમવાર અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ગયા વ્યાખ્યાનમાં મેં તમને પ્રત્યાહાર અને ધારણા વિષે કહ્યું હતું. આ પ્રસંગે ધ્યાન વિષે વિવેચન કરીશું. હેહની અંદરના અથવા બહારના કોઈ પણ સ્થાનમાં મનને અમુક વખત સુધી સ્થિર કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય એટલે તે ધીરે ધીરે એક જ દિશામાં અખંડ પ્રવાહરૂપે વહેવા લાગે છે. આ સ્થિતિએ ધ્યાનનું સાધન એટલું જિંઘા પ્રકારનું થઈ જાય કે, અનુભવના બહારના અંશને છોડી દઈને, કેવળ અંદરના અંશમાં એટલે પરમપ્રાપ્તવ્યમાં સંપૂર્ણપણે લીન થઈ જાય, તે સ્થિતિનું નામ સંમાધિ. ધ્યાન, ધારણા અને સંમાધિ એ ત્રણ ક્રિયાઓને એકત્ર કરીએ તેનું નામ સંયમ. મન કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર અમુક સમય સુધી એકાગ્ર થઈ જાય અને પછી એ પ્રમાણે અખંડ એકાગ્રતા વડે મન તે પદાર્થના આંતરસ્વરૂપમાં લીન થઈ શકે તો એવા શક્તિસંપન્ન મનુષ્યને પછી કશુંજ મેળવવાનું રહેતું નથી. તેને માટે પછી કશુંજ અશક્ય નથી.

ધ્યાનમગ્ન અવસ્થા એ શ્રેષ્ઠ અવસ્થા છે; પરંતુ જ્યાંસુધી મનુષ્યમાં વિષયવાસના રહેલી છે, ત્યાંસુધી તે તે અવસ્થાના સુખનો ઉપભોગ કરી શકતો નથી. પશુપક્ષીઓ ઈન્દ્રિયસુખમાં મગ્ન છે; સામાન્ય મનુષ્યોનું સુખ યુદ્ધિના વિલાસમાં છે અને ઇશ્વરી

આનંદ તો આધ્યાત્મિક ધ્યાનમાં જ રહેલો છે. જે ભાવ્યશાળી મનુષ્ય એ ધ્યાનાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે-છે, તેની નજરે આપુ' જગત પરમ સુંદર અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં દેખાય છે. જેને વાસ્તવા નથી, જે સંપૂર્ણ રીતે નિર્લિપ્ત છે, તેની દૃષ્ટિએ પ્રકૃતિના વિવિધ ખેલ અત્યંત લાઘ્ય અને સુંદર દર્શ્યોના વિશાળ પટરૂપે દેખાય છે.

ધ્યાન કરતાં પહેલાં આ બધી બાબતો બરાબર સમજી લેવાની જરૂર છે. ધારો કે, અસુક અવાજ માટે કાને પડે છે. પ્રથમ એક ઠેકાણે બાહ્ય પ્રદેશમાં કંપન શરૂ થાય છે. ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુની મારફતે એ કંપનની અસર મન સુધી પહોંચી જાય છે. મનદ્વારા તેની સામે એક પ્રકારની પ્રતિક્રિયા થાય છે. તેમ થતાની સાથેજ આકાશ (ધરત્ર)નાં પરમાણુઓમાં ઉત્પન્ન થયેલા કંપનથી માંડીને આપણા મનની પ્રતિક્રિયા સુધીનાં તમામ પરિણામોનું મૂળ કારણ જે બાહ્યપદાર્થ હતો, તેનું આપણને એકદમ ભાન થઈ જાય છે. યોગવિદ્યામાં આ ત્રણ ક્રિયાઓને શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન એ સંજ્ઞાઓથી ઓળખાવવામાં આવે છે. શારીરશાસ્ત્રની પરિભાષામાં પહેલી ક્રિયાને આકાશના પરમાણુઓનું કંપન, બીજીને જ્ઞાનતંતુ અને મગજની અંદર પેદા થયેલી ગતિ અને ત્રીજી ક્રિયાને માનસિક પ્રતિક્રિયા કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણે ક્રિયાઓ એકબીજાથી સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર હોવા છતાં એવી ભેજસેજ થઈ ગયેલી છે કે, આપણને એમની વચ્ચે ભેદ જણાતો નથી. વાસ્તવિક રીતે આપણે એ ત્રણમાંની ઠાંધ પણ ક્રિયાનો અનુભવ કરી શકતા નથી; પરંતુ એ ત્રણનું સામઠું પરિણામ-બાહ્યપદાર્થનું જ્ઞાન-તેનુંજ આપણને જ્ઞાન થાય છે. જ્યારે જ્યારે આપણને ઠાંધ પણ બાહ્યપદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. ત્યારે આ ત્રણે ક્રિયાઓ થયા વગર રહેલી નથી. તો પછી આપણે તેમને પૃથક્-રૂપે શા માટે અનુભવી શકીએ.

અમુક સમય પર્યંત સાધના કરતાં કરતાં મન સારી રીતે દૃઢ થાય અને કાબૂમાં આવી રહે તથા સૂક્ષ્મ અનુભવો ગ્રહણ કરવાની શક્તિનો વિકાસ થાય, ત્યારે મનને ધ્યાનમાં જોડવાનો સમય આવે છે. પ્રથમ તો કોઈ સ્વૂળ પદાર્થના ધ્યાનથી આરંભ કરવો અને એમ કરતાં કરતાં સૂક્ષ્મનું ધ્યાન કરવાનો યોગ્યતા આવે છે; તથા છેવટે વિષયશૂન્ય એટલે નિર્વિકલ્પ ધ્યાન કરવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. શરૂઆતમાં તો મનને ઈન્દ્રિયજ્ઞાનનાં બાહ્યકાર્યોમાં યુક્ત કરવું. ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુઓની ગતિમાં અને ત્યાર પછી માનસિક પ્રતિક્રિયામાં પરોવી તેનો અનુભવ કરવા માંડવો. જ્યારે બાહ્યપદાર્થને એકાગ્રચિત્તથી જોવાની નિપુણતા આવે, એટલે પછી સર્વ સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સ્વરૂપોને જોવાની શક્તિ પણ આવી જાય છે. એવી રીતે મનમાં શરીરની માંદગર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મગતિ જાણવાની શક્તિ કેળવાય, એટલે પછી તે પોતાના તેમજ બીજાના મનના વિકારો પણ સમજી શકે છે; તે એટલે સુધી કે તે વિકારોની બાહ્ય પ્રતિક્રિયા થવા પામે તે પહેલાં તો યોગી તેને જોઈ શકે છે. આ પ્રમાણે માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જાણવાની શક્તિ આવી ચૂકી એટલે પછી યોગીને આપો-આપજ અનેક વાતોનું જ્ઞાન થઈ શકે છે; કારણકે પ્રત્યેક પદાર્થ અને પ્રત્યેક વિચાર એ આપણી માનસિક પ્રતિક્રિયાનુંજ પરિણામ છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા પછી યોગીને પોતાના મનનું પણ મૂળ અવગત થાય છે અને મનના સર્વ ભેદો તેના સમજવામાં આવી જાય છે. આ યોગીને અનેક પ્રકારની શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ જે તેમાંની એકાદ પણ શક્તિ-સિદ્ધિમાં ફસાયો તો તેની આંતરિક પ્રગતિમાં અટકાવ પડે છે. લોગની પાછળ બાહ્ય-વસ્તુસ્થિતિઓમાં લોભાવામાં આટલો બધો અનર્થ રહેલો છે! મનને દૃઢ રાખીને સિદ્ધિઓને પણ જે તુચ્છકારી સકે અને મન-

રૂપી સમુદ્રના તમામ તરંગોનું શમન કરી શકે, તેજ યોગના પરમ લક્ષ્યને પામે છે. આ પ્રમાણે મન તથા શરીરનાં અનેક પ્રકારનાં બંધનો તથા વિકારોથી છૂટનારો યોગસિદ્ધ પુરુષજ્ઞ પોતાના સ્વયંપ્રકાશ આત્મસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરીને કૃત-કૃત્ય થાય છે. પોતે જ્ઞાનસ્વરૂપ, અવિકારી, નિત્ય અને સર્વ-વ્યાપી છે અને અનાદિ કાળથીજ પોતે તેવો હતો, એવો યોગીને અપરોક્ષ અનુભવ થાય છે.

આ સમાધિની સ્થિતિ દરેક મનુષ્ય માટે શક્ય છે. હુદ્રમાં હુદ્ર જંતુથી માંડીને ભંચામાં ભંચી કાટિના દેવ પથંતના તમામ જીવોને વહેલી યા ગોડી પણ એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યેજ છૂટકો છે અને એ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ થાય તોજ તેનું ધાર્મિક જીવન તેના ખરા અર્થમાં સિદ્ધ થયું કહેવાય. અત્યારે આપણે એ જાળત તરફ પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ તે તો માત્ર એ સ્થિતિ તરફ ધીમે ધીમે ડગલાં ભરવા પૂરતીજ છે અત્યારે તો 'જેઓ ધર્મને નથી માનતા તેઓમાં અને આપણામાં વધારે ભેદ નથી; કારણકે આપણને વાણીના અને પુસ્તકિયા જ્ઞાન કરતાં વિશેષ કોઈ પણ પ્રકારનો જાતિઅનુભવ નથી. એ જાતિઅનુભવ મેળવવાને માટેજ એકાગ્રતાનું સાધન કરવાનું છે. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનાં તમામ અંગ વિષે મહાત્મા પુરુષોએ પૂર્ણપણે વિચાર કર્યો છે અને તે અંગોને તેમણે ક્રમવાર ગોઠવીને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી આખા અભ્યાસક્રમની રચના કરી છે. એ તે પ્રમાણે ખરાખર અભ્યાસ કરવામાં આવે, તો આ માર્ગ આપણને જરૂર પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે અને તેમ થતાં દુઃખ માત્રનો સદાને માટે નાશ થઈ જાય, સર્વ કર્મો જળીને ભસ્મ થઈ જાય અને સદાને માટે જે પરમ આનંદમય સુખાવસ્થા છે તે આપણી પોતાની ખની રહે-આપણે ચોક્કસરૂપ જ ખની રહીએ. ॐ જ્ઞાતેઃ ।



## અધ્યાય ૮ મો-રાજયોગનો સંક્ષિપ્ત સાર

( આ લેખમાં સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કૃમંપુરાણના અમુક ભાગનો ભાષાનુવાદ આપ્યો છે. )

યોગાશિ મનુષ્યના બંધનરૂપ પાપપિંજરને ખાળી ભસ્મ કરી નાખે છે; અને તેમ થતાંજ શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રકટી નીકળીને તત્કાળ નિર્વાણની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ પ્રમ.ણે યોગની સાધનાદ્વારા જ્ઞાન મળે છે અને તે જ્ઞાનયોગના લક્ષરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં સહાયભૂત થાય છે. આ પ્રમાણે જેનામાં યોગ અને જ્ઞાન બેઉનો શુભયોગ થયો હોય તેના ઉપર ઇશ્વર પ્રસન્ન રહે છે. જેઓ દિવસમાં એક વાર, બે વાર અથવા ત્રણ વાર, અથવા બની શકે તો બધાંયે સમય મહાયોગનો અભ્યાસ કરે, તેને દેવતુલ્ય જાણવો. યોગ બે પ્રકારના છે. તેનાં નામ “અભાવયોગ” અને “મહા-યોગ” છે. આત્માને નિર્ગુણ-શૂન્યરૂપ માનીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને અભાવયોગ કહે છે; અને આત્માને આનંદ-પૂર્ણ, પવિત્ર અને બ્રહ્મથી અલિપ્ત માનીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને મહાયોગ કહે છે. આ બેમાંથી ગમે તે યોગદ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. શાસ્ત્રોમાં આપણે અનેક પ્રકારનાં યોગનાં વર્ણન વાંચીએ છીએ; પરંતુ આ મહાયોગ, જેમાં યોગી પોતાનું અને અખિલ વિશ્વનું ભગવાનરૂપે ધ્યાન કરે છે, તેની તુલનામાં મૂકી શકાય એવો બીજો એક પણ યોગ નથી. સર્વ પ્રકારના યોગમાં આ મહાયોગ શ્રેષ્ઠ છે.

રાજયોગનાં ટેટલાંક જુદાં જુદાં અંગ (પગથિયાં) છે. જેમકે યમ, નિયમ, આત્મન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

આમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, પ્રહાર્યય અને અપ્રતિગ્રહ, એટલાં લક્ષણોનો યમની અંદર સમાવેશ થાય છે. એ યમદારા મન એટલે કે ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. મન, વાણી અને કર્મથી કદી પણ કોઈપણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી અને હુઝા પણ ન દેવું એને “અહિંસા” કહે છે. અહિંસાના જેવો એક ધર્મ બીજો એકે નથી. જીવમાત્ર પ્રત્યે અહિંસાવૃત્તિ રાખવી એના કરતાં વધારે જિંઘા પ્રકારનો આનંદ મનુષ્યને માટે છેજ નહિ. યમનું બીજું લક્ષણ “સત્ય” છે. સત્યની સહાયથીજ આપણે આપણો વ્યવહાર ચલાવી શકીએ છીએ; સત્યદારાજ પ્રત્યેક વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય અને સર્વનો આધાર સત્ય ઉપરજ રહેલો છે જે કાંઈ જેવું હોય તેવું કહેવું એનુંજ નામ સત્ય. ચોરી કરીને અથવા જોરજુલમથી પારકી ચીજ ન લેવી એને “અસ્તેય” કહે છે. મન, વાણી અને કર્મથી વીયંતું રક્ષણ અને કામેચ્છાનો નિગ્રહ કરવો, એનું નામ “પ્રહાર્યય” છે મુરકેલીમાં પણ કોઈનું દાન (બક્ષિષ) ન લેવું એનું નામ “અપ્રતિગ્રહ” છે. એક વ્યક્તિ કોઈની પાસેથી કોઈ વસ્તુનું દાન કિંવા સહાય ગ્રહણ કરે છે, ત્યારે તેનું હૃદય મલિન થાય છે, તેજ ક્ષીણ થાય છે, સ્વતંત્રતા અને પ્રભાવ કદી જાય છે અને તે ઝણી તથા પરતંત્ર બને છે.

નિયમનાં પણ પાંચ લક્ષણ છે અને તે યોગાભ્યાસમાં અત્યંત ઉપકારક છે. નિયમ એટલે નિયમિત અભ્યાસ અથવા સાધના કરવી તે. આ પાંચ સાધનાનાં નામ તપ, સ્વાધ્યાય (અધ્યાત્મ-શાસ્ત્રોનું વાચન), સંતોષ (જમી અવસ્થાઓમાં પ્રસન્નતા), શૌચ (પવિત્રતા) અને ઇન્દ્રિયલિધાન (ઇન્દ્રિયોપાસના) એ પ્રમાણે છે.

એમાં ત્રતોવડે દેહમાંના વ્યાધિ, મળ અને જડતા ઉપર



કાબૂ મેળવવો એનું નામ “તપ” (શારીરિક તપ) કહેવાય છે. વેદાદિ અતિ ઉપકારક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું અથવા જેનાથી સત્ત્વગુણગ્રી વૃદ્ધિ થાય એવા મંત્રનો જપ કરવો એને “સ્વાધ્યાય” કહે છે. જપ કરવાની ત્રણ રીત કહેવાય છે:-વાચિક, ઉપાંશુ અને માનસિક. વાચિક એટલે જેનો ઉચ્ચાર બીજાને સંભળાઈ શકે એવી રીતનો જપ. એ પ્રકારનો જપ ઠનિષ્ઠ કહેવાય છે. હોઠ હાલે પરંતુ પાસે બેઠેલો માણસ અવાજ સાંભળી ન શકે એવા જપને ઉપાંશુ જપ કહે છે. એ મધ્યમ ગણાય છે. જે જપ હેશ માત્ર પણ ઉચ્ચાર વિના, માત્ર મનમાં ને મનમાં જ થયા કરે અને તેની સાથે મંત્રના અર્થનું સ્મરણ ચાલુ રહે, તે માનસિક જપ કહેવાય છે અને તે સૌથી શ્રેષ્ઠ મનાય છે.

ઋષિઓએ શોચના બાહ્ય અને આંતર એવા બે પ્રકાર કહ્યા છે. મૃત્તિકા, પાણી વગેરેથી શરીરને ઘોષને સાફ રાખવું એને બાહ્ય શોચ કહે છે. એમાં સ્નાન ઇત્યાદિનો સમાવેશ થઈ જાય છે. બાહ્ય અને આંતર બેઉ પ્રકારનું શોચ આવશ્યક છે. અંતરની પવિત્રતા સાચવીએ પણ બહારથી મલિન રહીએ તો શોચ સંપૂર્ણ ન કહેવાય. જ્યારે બેઉ પ્રકારનાં શોચ બાળવવાનું ન બને તેમ હોય, ત્યારે એકલું અંતરનું શોચ સાધવું એ એકલી બાહ્ય-શુદ્ધિ સાધવા કરતાં વધારે હિતકારી છે, પરંતુ બેઉ પ્રકારના શોચનું પાલન કયાં વગર યોગની સાધનામાં બેઠાં એવી અનુકૂળતા મળતી નથી. “ઈશ્વરપ્રણિધાન” નો અર્થ ભગવદ્ભક્તિ છે. પરમાત્માની સ્તુતિ, પૂજન, નામસ્મરણ અને તેના શુભમહિમાનું કીર્તન એ તેની ભક્તિ છે.

યોગનું ત્રીજું અંગ “આસન” છે. છાતી, બભા અને માથું એ ત્રણ સીધી લીટીમાં રહે અને શરીરને સુખપૂર્વક કુદરતી સ્થિતિમાં રખાય એટલુંજ આસનના સંબંધમાં પૂરતું છે. યોગ

અંગ “પ્રાણાયામ” છે. “પ્રાણ” એટલે શરીરમાં રહેલી જીવન-શક્તિ અને “આયામ” એટલે સંયમ. પ્રાણાયામના ઉત્તમ, મધ્યમ અને અધમ એવા ત્રણ પ્રકાર છે અને તે પ્રત્યેક પ્રકારનાં ત્રણ ત્રણ અંગ છે. એ અંગોનાં નામ પૂરક; કુંભક અને રેચક છે. જે પ્રાણાયામમાં ૧૨ સેકન્ડ સુધી વાયુનો પૂરક કદવામાં આવે તે અધમ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ૨૪ સેકન્ડ સુધીનો મધ્યમ અને ૩૬ સેકન્ડ સુધીનો પૂરક પ્રાણાયામ ઉત્તમ ગણાય છે. જે પ્રાણાયામમાં મુખ્ય ત્રિહુનોરૂપે પ્રથમ પ્રસ્વેદ વળી પછી કંપન થાય અને છેવટે આસન અંતરીક્ષમાં અધર થાય તેને સર્વોત્તમ પ્રાણાયામ ગણ્યો છે. વેદનો એક પવિત્ર મંત્ર ગાયત્રી છે. એ મંત્રનો અર્થ એવો છે કે, “જેણે અખિલ બ્રહ્માંડની રચના કરી છે, તે પરમાત્માના રમણીય તેજસ્વિ અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. તે અમારી જીવિતને જ્ઞાનનો પ્રકાશ અર્પો!” એ મંત્રના આરંભમાં અને અંતમાં ત્રણવનો ઉચ્ચાર કરવામાં આવે છે. એક પ્રાણાયામમાં ત્રણ ગાયત્રી મંત્રનો માનસિક જપ કરવાનું કહ્યું છે. યોગ સંબંધી દરેક ગ્રંથમાં પ્રાણાયામનાં ત્રણ અંગ જણાવ્યાં છે. જેમકે રેચક એટલે શ્વાસને બહાર કાઢવો; પૂરક એટલે ફેફસાંમાં વાયુનું શોષણ કરવું અને કુંભક એટલે વાયુને રોકી રાખવો. વિષયનો અનુભવ કરાવવાવાળી બહિર્મુખ ઇદ્રિયોને કાબૂમાં લાવવી અને અંતર્મુખતા સાધવામાં યોજવી, એ “પ્રત્યાહાર” નો અર્થ છે.

હૃદયકમળ અથવા મસ્તિષ્કના મધ્યબિંદુમાં-તાળવામાં મનને સ્થિર કરવું એને “ધારણા” કહે છે. મનને એકજ સ્થાનમાં સ્થિર કરીને તે સ્થાનને આધારરૂપ ગણવાથી એક પ્રકારનો ચિત્ત-વૃત્તિનો જે પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પ્રવાહને ળીત વૃત્તિપ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈને દબાવી ન દે, તેવો પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તે પ્રવાહ એવો બળવાન બની જાય છે કે, બાકીના બધા પ્રવાહ નિર્બળ થતા

ચાલી આખરે અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આવી રીતે ધીમે ધીમે બહિ-  
ર્વૃત્તિનો નાશ થઈ જઈ માત્ર એકજ વૃત્તિ કાયમ રહે, એ  
સ્થિતિને “ધ્યાન” કિંવા “એકાગ્રતા” કહે છે.

જ્યારે ઠોઠ પણ પ્રકારના અવલંબનની જરૂર ન રહે અને બધું  
મન એક અખંડ તરંગરૂપ બની જાય, ત્યારે મનની એવી એકરૂપ-  
તાને “સમાધિ” કહે છે. તે વખતે શરીરના ઠોઠ પણ સ્થાનનો  
અથવા ચક્રનો આધાર લઈને ધ્યાનનો પ્રવાહ ન ચાલે, પણ કેવળ  
દ્યેય વસ્તુનો ભાવજ અવશિષ્ટ રહેવા પામે છે. મનને અમુક સ્થા-  
નમાં ખાર સેકન્ડ સુધી ધારણ કરવામાં આવે તેને “ધારણા” કહે  
છે. એવી ખાર ધારણા મળીને એક ધ્યાન થાય છે અને ખાર  
ધ્યાનની એક સમાધિ ગણાય છે.

જે સ્થાનમાં અગ્નિ હોય, પાણીનો ભેજ હોય, સૂકાં પાનના  
ઢગલા થયા હોય, જંગલી જાનવરો વસતાં હોય, ચાર રસ્તા ભેગા  
થતા હોય, બિઘઈના રાફડા બાગ્યા હોય, ભય હોય, કોલાહલ  
હોય, દુષ્ટ માણસો વસતા હોય, એવું સ્થાન યોગસાધનને માટે  
અયોગ્ય છે. જ્યારે શરીરમાં અત્યંત આળસ હોય, શરીર સ્વસ્થ  
ન હોય, મન ચિંતાતુર કે વ્યગ્ર હોય, તે વખતે યોગનું સાધન  
કરવું નહિ. જ્યાં તમારા અભ્યાસમાં વિઘ્ન આવે એમ ન હોય,  
એવું એકાંત સ્થાન શોધીને ત્યાં યોગાભ્યાસ કરવો. અપવિત્ર  
સ્થાનમાં સાધન કરવું નહિ. સ્વસ્થ અને થોડી ઘણી પણ સુંદરતા-  
વાળું સ્થાન શોધી કાઢજો, અથવા તમારા પોતાનાજ ઘરનો એકાદ  
સુંદર ખોરડો પસંદ કરજો. સાધન કરવા બેસતા પહેલાં પ્રાચીન  
યોગીઓને, તમારા ગુરુદેવને તથા પરમેશ્વરને વંદન કરજો.

ત્યાર પછી ધ્યાન કરવાની ટેટલીક પદ્ધતિઓનું વર્ણન આ-  
પવામાં આવ્યું છે. જરાજર સીધા બેસીને નાકના અગ્રભાગ પર  
દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી. આવી રીતે નેત્રોની સાથે સંબંધ રાખતા જ્ઞાન-

તંતુઓનો સંયમ કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા કરવામાં સદાયતા મળે છે, ઇચ્છાશક્તિ સંજળ થાય છે અને માનસિક પ્રતિક્રિયાનો નિયંત્રક કરવાનું કામ પણ સહેલું થઈ જાય છે. એ બધાં પરિણામ થાથી આવે છે તે આગળ જતાં સમજાઈ જશે. ધ્યાન કરવા-યોગ્ય સ્વરૂપોના નમૂના આપતાં કહ્યું છે કે, તમારા મસ્તકના ઉપલા ભાગમાં થોડા આંગળ ઊંચે એક કમળની કલ્પના કરો. ધર્મ-શુદ્ધ આચરણ એ તેનો મધ્ય ભાગ છે અને જ્ઞાન એ તેની ઢાંડી છે એમ ધારો. યોગની અદ્ય સિદ્ધિઓને તેની આઠ પાંખ-ડીઓની જગ્યાએ કલ્પો; અને એ પાંખડીઓના મધ્ય ભાગમાં કેસર અને બીજકોપને ઠેકાણે વૈરાગ્યની વારના કરો. એમ કરવાનું તાત્પર્ય એ છે કે, યોગી આ સિદ્ધિઓ તરફ નહિ ખેંચાતાં વૈરાગ્યપૂર્વક તેનો ત્યાગ કરીને, જ્ઞાનરૂપી ઢાંડીના છેડા તરફ આગળ વધે તોજ તે પરમાત્મસાક્ષાત્કાર અથવા મોક્ષનો અધિકારી થાય છે. એટલાજ માટે સિદ્ધિઓને પાંખડીઓની જગ્યાએ કલ્પેલી છે અને અંદરના બીજકોપ તથા કેસરમાં પરમ વૈરાગ્યની કલ્પના કરેલી છે. હવે એ કમળની અંદર જ્ઞાનરૂપી ઢાંડીના છેડા ઉપર સુવર્ણના જેવી કાંતિવાળા, સર્વશક્તિમાન, અતકર્ષ, જેનું નામ ઝંકાર છે, જેની આસપાસ અવર્ણનીય તેજના અંબાર વરસી રહ્યા છે, એવા પરમેશ્વરની કલ્પના કરજો અને તેવા સ્વરૂપનું ધ્યાન કરજો. એક બીજો પણ ધ્યાનનો પ્રકાર જતાવું છું. તમારા હૃદયની અંદર જાણે પોલાણ છે, તેની અંદર દીવાની જ્યોત પ્રકાશી રહી હોય એવી કલ્પના કરો. એ જ્યોતિમાં તમારા આત્માની ભાવના ધરજો; એ જ્યોતિની અંદરના વચલા ભાગમાં વિશેષ તેજસ્વી પ્રકાશની કલ્પના કરજો અને તે તમારા આત્માનો આત્મા-પર-માત્મા છે એમ સમજજો. આ સ્વરૂપનું તમારા હૃદયમાં ધ્યાન કરજો. પ્રદ્યુત્ય, અહિંસા-અને તે એટલે સુધી કે તમારા કંઠમાં

કદા શત્રુ તરફ પણ ક્ષમાભાવ, સત્ય, ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા એ બધા ગુણ જુદી જુદી વૃત્તિઓને ઠેકાણે છે. એ બધા ગુણ તમે પૂરેપૂરા પ્રાપ્ત નજ કરી શકો તો તેથી નાહિંમત થતા નહિ. તમારી પાસે અત્યારે જે કાંઈ છે તેનાથી પ્રયત્ન ચાલુ રાખો; બાકીનું સર્વ એની મેળે આવી મળશે. જેણે તમામ જાતની આસક્તિ, ભય અને દ્વેષનો પરિત્યાગ કર્યો છે, જેણે બગવાનનું શરણ લીધું છે, જેનું હૃદય નિર્મળ બની ગયું છે, તેની તમામ મનોકામનાઓ ઇશ્વર પૂર્ણ કર્યા વગર રહેતોજ નથી. માટે જ્ઞાન, શક્તિ અને વૈરાગ્યસહિત ઇશ્વરની ઉપાસના કરવી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે કે:-

અદ્વેષ્ટા સર્વશ્રુતાનાં મૈત્રઃ કરુણ એવ ચ ।

નિર્મમો નિરહંકારઃ સમદુઃખસુખઃ ક્ષમી ॥ ૧૩ ॥

સંતુષ્ટઃ સતતં યોગી યતાત્મા દૃઢનિશ્ચયઃ ।

મદ્યર્પિતમનોબુદ્ધિર્યો મે ભક્તઃ સ મે પ્રિયઃ ॥ ૧૪ ॥

યસ્માન્નોદ્વિજતે લોકો લોકાન્નોદ્વિજતે ચ યઃ ।

હર્ષામર્ષભયોદ્વેગૈર્મુક્તો યઃ સ ચ મે પ્રિયઃ ॥ ૧૫ ॥

અનપેક્ષઃ શુચિર્દક્ષ ઉદાસીનો ગતવ્યથઃ ।

સર્વારંભપરિત્યાગી યો મદ્ભક્તઃ સ મે પ્રિયઃ ॥ ૧૬ ॥

સમઃ શત્રૌ ચ મિત્રે ચ તથા માનાપમાનયોઃ ।

શીતોષ્ણસુખદુઃખેષુ સમઃ સંગાવિવર્જિતઃ ॥ ૧૮ ॥

તુલ્યનિંદાસ્તુતિર્મૈત્રી સંતુષ્ટો યેન કેનચિત્ ।

અનિકેતઃ સ્થિરમતિર્ભક્તિમાન્મે પ્રિયો નરઃ ॥ ૧૯ ॥

ભાવાર્થ કે, “ જે કોઈના પ્રતિ દ્વેષ કરતો નથી, જે સર્વની સાથે મૈત્રી રાખે છે, જે સૌના પ્રત્યે દયાવાન છે, જેનો અહંકાર ઓગળી ગયો છે અને જે મમતા વિનાનો છે; જે સુખમાં તેમજ

હુઃખમાં સમાન વૃત્તિવાળો છે, જે ક્ષમાવાન છે, જે હમેશાં સંતુષ્ટ રહે છે, જે હમેશાં યોગારૂઢ રહે છે, જેણે ઇન્દ્રિયોને વશ કરી છે, જે દૃઢ નિશ્ચયવાળો છે, જેણે પોતાનાં મન અને ખુદ્ધિ મને (ઇશ્વરને) અર્પણ કર્યાં છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. જેનાથી લોકોને ઉદ્દેગ થતો નથી અને જે લોકોથી ઉદ્દેગ પામતો નથી; જેણે હૃદય, હુઃખ, ભય અને ઉદ્દેગનો ત્યાગ કર્યો છે તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. જે કશાની સ્પૃહા રાખતો નથી, જે પવિત્ર છે, કુશળ છે, જે વૈરાગ્યવાન છે, જેના કલેશનો નાશ થઈ ગયો છે, જેણે કર્મના પ્રારંભનો પરિત્યાગ કર્યો છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. મિત્ર તેમજ શત્રુ પ્રત્યે સમાનવૃત્તિવાળો, માન અને અપમાન બેઉ જેને સરખાં છે, જેને મન શીત, ઉષ્ણ, યુખ, હુઃખ સૌ સમાન છે, જે પૂરેપૂરો નિઃસંગ જાણી ગયો છે, જેને નિંદા અને સ્તુતિ સુદય છે, જે શાંત છે અને જે કાંઈ મળી આવે તેથી સંતુષ્ટ છે, જે ઘર વિનાનો છે, જેની ખુદ્ધિ સ્થિર છે અને જે મારા તરફ અનન્ય ભક્તિવાળો છે, તે મને ઘણો પ્રિય છે અને તે યોગી થઈ શકે છે.” (શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અધ્યાય ૧૨, શ્લોક ૧૩-૧૯)

નારદ કરીને એક ઉચ્ચ ક્રાંતિના દેવર્ષિ થઈ ગયા છે. જેમ મનુષ્યસમાજમાં ઋષિઓ અને મોટા મોટા યોગી પુરુષો હોય છે, તેમ દેવસમાજમાં પણ યોગીઓ હોય છે. એક દિવસ તે એક અરણ્યમાં થઈને જતા હતા, ત્યાં ઇશ્વરના ધ્યાનમાં લીન થઈ ગયેલો એક તપસ્વી તેમની નજરે પડ્યો. તેના શરીર ઉપર ચારે બાજુએ ઊધર્મના રાક્ષસ બેસી ગયા હતા; કારણકે એકના એક આસને તે લાંબા કાળથી બેસી રહ્યો હતો. તેણે નારદને પૂછ્યું: “ મહારાજ ! આપ ક્યાં બાઓ છો ? ” નારદે કહ્યું: “ હું વેદુઠમાં બાઉ છું. ” પેલા પુરુષે કહ્યું: “ ત્યારે તો કૃપા કરીને ભગવાનને પૂજી બેભે કે મારા ઉપર તે કયાં કૃપા કરશે ? મને

ક્યારે મુક્તિ મળશે ?” નારદ ત્યાંથી આગળ ચાલ્યા એટલે એક બીજો તપસ્વી તેમની નજરે પડ્યો. તે તો ગાતો હતો, નાચતો હતો અને કૂદતો હતો. તેણે પૂછ્યું : “ઓ નારદ ! તમે ક્યાં જાઓ છો ?” તેની જોલવાચાલવાની રીત અને મુખાકૃતિ ભક્તિના ઉન્નત ભાવોથી પ્રકુલ હતી. નારદે વૈકુંઠ તરફ જવાનો ઉત્તર આપ્યો એટલે તેણે કહ્યું : “મને મુક્તિ ક્યારે મળશે એટલું જરા પૂછતા આવજો.” નારદ ત્યાંથી ચાલતા થયા, ત્યાર પછી એક વાર ફરીથી નારદ તે જ રસ્તે યદને જતા હતા ત્યારે બિઘર્ષના રાક્ષસથી ઠંકાયલો પેલો માણસ પૂછવા લાગ્યો કે, “ઓ નારદ ! તમે મારે વિષે ભગવાનને પૂછી જોયું હતું ?” નારદે કહ્યું : “હા.” “ત્યારે તેમણે શું કહ્યું છે ?” “ઈશ્વરે કહ્યું છે કે, તને બીજા ચાર જન્મ પછી મુક્તિ મળશે.” તે તો રડવા લાગ્યો અને કહ્યાંત કરવા લાગ્યો. “અરરર ! બિઘર્ષના રાક્ષસ ઝાઝી ગયા ત્યાં સુધી મેં ધ્યાન કર્યું” તો પણ હજી મારે ચાર જન્મ બાકી !” ત્યાંથી નારદ બીજા તપસ્વી પાસે ગયા. તેણે પણ નારદને એ જ સવાલ પૂછ્યો. નારદે કહ્યું કે “સામે આંબલીનું ઝાડ તેં જોયું ? તેના ઉપર જેટલાં પાંદડાં છે એટલા જન્મ તારે ધારણ કરવા પડશે. પછી તારી મુક્તિ થશે.” આ સાંભળતાં જ પેલો માણસ તો અતિશય આનંદ પામી નાચવા લાગ્યો અને બોલ્યો : “હાથ ! આટલા ટૂંક વખતમાં મને મુક્તિ મળી જવાની !” તરત જ આકાશવાણી થઈ. “વત્સ ! તું આ પળથી જ મુક્ત બની ગયો છે.” ધીરજનાં આવાં ફળ મળે છે. જરા પણ નાહિંમત થવા વગર લાખો-કરોડો જન્મમરણના ફેરામાંથી પસાર થવા તે તૈયાર હતો, પણ પહેલા માણસને ચાર જન્મ પણ વધારે પડી ગયા. કલ્પના કલ્પ સુધી ખંત રાખીને સાધન કરવાનું જેનામાં ધૈર્ય છે તે જ પરમપદને પામે છે.

‘મનુ’ આદિત્ય’ નાથે ‘કે.પા.માં ક્રે.મુ’ આદિત્ય’

## ઉત્તમ ગ્રંથો

ઉત્તમ પામિંડ વંદો—

	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
ક્રે.પૂજા મદાબાસન-આપાંતર-કળદાર સાલ નં.કામાં... ૫૨૦૮	૪૫-૦	
કે.પનિરો-૧૧૨-સરળ મુજબની આપાંતર-આર નં.કામાં... ૫૫૨	૪-૦	
મદાબાસનુ રાંતિપર્જ- ... .. ૮૫૬	૭-૮	
માનસ રામાયણ-એ બાવમાં, ૩૦ ચિત્રો સાથે... ૧૪૦૦	૭-૦	
પુલ્લેક્ષીત રામાયણ-એ બાવમાં, ૩૬ ચિત્રો સાથે ... ૧૪૩૨	૭-૮	
વાલ્મીકિ રામાયણ-૩૩ ચિત્રો સાથે ... ૧૪૨૮	૯-૮	
ત્રિવેદ્યકૃત રામાયણ ... .. ૫૧૨	૪-૮	
ધામવાસિષ્ઠ મદારામાયણ-આર કળદાર નં.કામાં ... ૧૬૦૮	૧૨-૦	
કળ-પરમુરામ-મદાબા હૃષ્યામનકૃત ... ૩૪૪	૨-૦	
શ્રીમદ્ ભામવત-એ નં.કામાં-આર નિ ૧૦મી, ૨૭ ચિત્રો ૧૩૪૪	૮-૦	
ભમવતી(૧૯૧૧) ભામવત- ... .. ૬૨૮	૧-૦	
મનુરેમુતિ-સરળ આપાંતર મૂળ શ્લોકોસાદિત ... ૧૪૦	૩-૦	
પાતંજલ ધામયુત-સ્વામી વિવેકનંદની ટીકા સાથે ... ૧૪૨	૧-૦	
જ્ઞાનધામ-(સ્વામી વિવેકનંદકૃત) ... .. ૨૩૬	૦-૧૨	
આખ્યાનમાળા-મં.૧ ૧ થી ૮૫ ૨ એ ... ૧૦ ૧૪૧૮	૧-૦	
વૈદિક વિનય-૩૧૦ વેદમંત્રો પ્રાર્થનાઓ કૃપે ... ૮૪૦	૩-૧૨	
મદાબાસન મંજરી-મદાબાસન વિવે ઉત્તમ મં.૧ ... ૭૪૪	૩-૦	
કું ઠાણુ ૧-લેખક સ્વામી માધવગીર્ષ ... ૩૮૪	૨-૦	
અષ્ટાષકમીતા-સરળ અર્થ સાથે ... ૫૨	૦-૮	
ઉપદેશસાચર્ય-અદ-તામિલવેદનો અનુવાદ ... ૩૮૪	૧-૮	
સુખોદ્ધરલાકર-ધર્મનીતિનાં ૧૦૫ શ્લોકો ... ૩૦૦	૦-૧-૮	
હુદયતરંગ અને પ્રાદ્યણની યૌ ... ૩૨૪	૧-૦	
આર્યધર્મનીતિ ને આણુકયનીતિસર-... ૨૦૮	૦-૮	
વિભુની વાટ ને રામાયણની રત્નપ્રભા-... ૧૬૪	૦-૪	
વિષ્ણુસદસ નામાવલિ કરાંન (અર્થ-વિવરણ સાથે)... ૨૨૦	૦-૧	
અવધૂતમીતા-નૃ.૧ શ્લોક ૮૫ સરળ આપાંતર ... ૧૪૨	૧-૦	



આત્મરામાયણુ-અધ્યાત્મ વિષયનું સરળ પુસ્તક ...	૧૪૦	૦-૧૨
જીવન્મુક્તિવિવેક-(સ્વામી વિદ્યારમ્યકૃત) ...	૨૨૦	૧-૪
પરમાત્મના આસિ-વૈષ્ણવો માટે ખાસ ઉપયોગી ...	૨૬૪	૧-૮
વિષ્ણુસહસ્રનામ ...	૧૨૮	૦-૪
શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા-આવૃત્તિ ૭મી ...	૮૮૮	૪-૦
મહુમય જીવનનું રહસ્ય-સંપાદક બિહુ-અખંડાનંદ ...	૧૬૮	૧-૦
વિદુરનીતિ ...	૧૬૮	૦-૧૨
શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા-ગુજરાતી સરલાયં તથા પંડિત નીલકંઠની વિરેવૃત્ત ટીકા સાથે. કદ ૫x૭, પૃષ્ઠ ૬૭૬, મૂલ્ય રૂપિયા ૧-૧૦		
શ્રીભગવદ્ગીતા-એક બાબુ શ્લોક ને બીજી બાબુ ભાષાંતરવાળી પૃષ્ઠ ૪૮૦, બોર્ડપટ્ટીનાં પૃષ્ઠાં, મૂલ્ય રૂપિયા ૦-૮		
શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા-માત્ર ગુજરાતી ભાષાંતર આવૃત્તિ ૨૦ મી, બોર્ડ- પટ્ટીનાં પૃષ્ઠાં, પૃષ્ઠ ૨૮૮, મૂલ્ય ૦-૪		
જીવન પગલે-(કાવ્યો)-સં. નંદલાલ ભોન્ગીલાલ શાહ ...	૧૧૨	૦-૧૦
મીરાં અને નરસિંહ-સં. ન્યાયમૂર્તિ દરસિંહભાઈ દિવેડિયા ...	૧૦૪	૦-૧૨
આત્મવિદ્યાસ-લેખક સ્વામી આત્માનંદજી ...	૩૪૪	૨-૦

### સંતવાણી તથા ઉપદેશો—

પરમસુખી થવાના ઉપાયો-શ્રીમત્રયુગમશર્મા ...	૩૩૬	૨-૦
રામકૃષ્ણકથામૃત-બે ગ્રંથોમાં નવી આવૃત્તિ ...	૮૦૦	૫-૦
હીવાને સાગર-શ્રી સાગરકૃત ...	૪૮૦	૪-૮
અખાની વાણી-સુધારાવધારા સાથે-ગીજી આવૃત્તિ ...	૫૦૪	૩-૦
મીતમદાસની વાણી-આવૃત્તિ ૨ જી ...	૫૬૦	૨-૮
ભજનસાગર-ક્રમ ૯૩૧ ભજનોનો સંગ્રહ ...	૬૮૮	૨-૮
ગુજરાતની ગજલો (દી. બ. કૃષ્ણલાલ ઝવેરી) ...	૧૮૦	૧-૦
તુકારામજી-પસંદ કરેલા અભગિનો સંગ્રહ-મરાઠીમાં ...	૧૨૦	૦-૫
દાસબોધ-(સમર્થ રામદાસ સ્વામીકૃત) ...	૬૪૮	૨-૮
સ્વામી રામતીર્થનાં સદુપદેશો-મંથ ૧ લો ...	૫૬૪	૨-૮
” ” સદુપદેશો-(મંથ ૩ ભ રૂપે) ...	૫૨૦	૨-૮
તુકારામ ગાથા-મંથ ૧ લો તથા ૨ નો-સરળ ભાષાંતર ...	૧૮૪૦	૬-૦
વિવેકાનંદસાર-સંપાદક બિહુ અખંડાનંદ ...	૨૬૪	૨-૦

સ્વામી વિવેકાનંદના ઉપદેશો—(ભાગ ૪-૫)...	૧૦૨
„ „ ભક્તિયોગ—આવૃત્તિ ૨૭ (ભાગ ૮માં ૧૫)	૩૮૪
„ „ પાતંજલિ ને જ્ઞાનયોગ (ભાગ ૧૦, ૧૧)	૫૧૦

### સંતો તથા વીરપુરુષોનાં જીવનચરિત્રો—

પુણ્યચરિત્ર તથા અન્ય સંતપુરુષો—	૪૬૬
રામકૃષ્ણ પરમહંસ-વિસ્તૃત ચરિત્ર	૧૦૮
સ્વામી વિવેકાનંદ-ચરિત્ર—(ભાગ ૬ માં ૧૫)	૭૮૪
સ્વામી રામતીર્થ-વિસ્તૃત ચરિત્ર—(અંક ૪ થી ૩૫)	૧૭૮
સંગ પુકારામ-વિસ્તૃત ચરિત્ર	૧૪૮
શાળન્દ્ર મહાપ્રભુ—ખંડ ૧ થી ૫—ત્રણ અંકોમાં (સચિત્ર)	૧૫૬૧
જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ ને મહાત્મા એકનાથ	૫૦૪
સ્વામીશ્રી બ્રહ્માનંદજી ને શિવાનંદજીનાં ચરિત્રો...	૪૨૪
શ્રી રામચંદ્ર જી ને નાગમહારાજનાં ચરિત્રો	૩૩૧
મહાત્મા સરલુકારાજ, બૃધરભક્ષા ને મહાત્મા જાનકીદાસજીનાં ચરિત્રો	૨૫૬
ભક્તચરિત્ર—૨૬ ભક્તોનાં ચરિત્રા	૫૨૮
આદર્શ ચરિત્રસંગ્રહ—ભાગ ૨ ને—૭૦ ચરિત્રો...	૬૨૪
સુદિત્તમ મહાત્માઓ—(૬૧ ચરિત્રો, ઉપદેશોસહિત)...	૭૫૧
નાનક—અન્ય નવ ગુરુઓના દેહા પરિચય સાથે	૭૨
મહર્ષિ દયાનંદ ૧૫૨ ૧—૦   સ્વામી સદ્ગુણનંદ	૧૧૨
મહાવીર-ભગવાન મહાવીરજી દ્વંત્ર ચરિત્ર ..	૫૧
રમણ મહર્ષિ—લેખક સ્વામી માધવતીર્થ ..	૧૮૪
શ્રી તેલંગ સ્વામી—વિશુદ્ધાનંદ તથા પીઢારી બાબાનાં ચરિત્રો	૮૮

### ઐતિહાસિક તથા સાહિત્યવિષયક ગ્રંથો—

ભારતના વીરપુરુષો—ઐતિહાસિક ચરિત્રો	૩૩૧
વીર દુર્ગાદાસ અથવા મારુ સરદારો—	૩૮૪
કવચની લોકવાર્તા—(શ્રી. હુસૈની ધરમશી સંપદ)...	૬૫૪
સાહિત્યપ્રારંભિકા—લે. દિંમતલાલ ગૌ અન્નરિયા	૧૫૮
આત્મનિરીક્ષણ—લેખક રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઈ...	૧૧૦

## વેદક તથા વિજ્ઞાનના ગ્રંથો—

આયર્ષિપદ્ અથવા હિંદુસ્તાનનો વૈદ્યરાજ-દશમી આ. ૮૩૨	૧-૦
ઓપધિ કલ્પતતા-(સ્વામી કૃષ્ણાનંદજીવ) ... ..	૧૧૨ ૦-૧
વેદક સાંખ્યી વિચારો-ભાગ ૧ લો તથા ૨ લે ... ..	૧૧૧૬ ૩-૧
આયુર્વેદ નિબંધમાળા-ભાગ ૧ લો તથા ૨ લે ... ..	૧૧૫૨ ૪-૪
આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન-ગાંધીજીવ ... ..	૧૨૮ ૦-૮
આરોગ્ય ને ખેતરાક-(પોપટલાલ ઇ. ચાહ) ... ..	૧૭૬ ૧-
હિંદના આર્થિક વિકાસની યોજના ... ..	૧૦૮ ૦-૮

## ખાળકો માટેનાં પુસ્તકો—

ખિરબલ અને બીજા-લેખક જ્યોતીન્દ્ર દવે ... ..	૨૮૦ ૧-૮
ભારતીય નીતિકથાઓ-મહાભારતમાંની ૫૨ વાતો... ..	૧૬૨ ૦-૮
સુખોદયક નીતિકથા-૧૫૨ બોધપ્રદ વાતો ... ..	૨૩૨ ૦-૮
સદ્ગુણી ખાળકો-૬૬ ખરા બનાવોનો સંગ્રહ... ..	૧૩૬ ૦-૪
ખાળસદ્બોધ-વાર્તાઓપે ધાર્મિક શિક્ષણ ... ..	૧૨૦ ૦-૪
ખાળકોની વાતો-ભાગ ૨ લે-બોધપ્રદ ૬૧ પાઠો ... ..	૨૬૪ ૦-૮

## સર્વોપયોગી સાહિત્ય શ્રેણીનાં પુસ્તકો

પ્રકાશનાં પગલાં-લેખક કરસનદાસ માણેક ... ..	૧૨૮ ૦-૧
રાખની હગલી-લેખક 'સૌજન્ય' ... ..	૧૨૮ ૦-૧
હાસ્યતરંગ-લેખક જ્યોતીન્દ્ર દવે ... ..	૧૫૨ ૦-૧
અવનનીકલા-લેખક રવિચંદ્ર મહેતા ... ..	૧૨૮ ૦-૧૦
જગતમાં લાઘુવા બેલુ-લેખક છોટાલાલ માનસિંગ કાગદાર ૧૨૦	૦-૧૬
અવનપરિવર્તન-લેખક 'સોપાન' ... ..	૧૨૮ ૦-૧૬

## સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

ડે. બદ્ર પાસે, પોસ્ટ બોક્સ નં. ૫૦, અમદાવાદ અને  
મલખાદેવી રોડ, હાથી બિહરીંગ, ત્રીજો માળે, મુંબઈ-૨